

肠胃力

——促消化、易吸收、不便秘

吴桐 等编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

肠胃力：促消化、易吸收、不便秘 / 吴桐等编著. —北京：电子工业出版社，2016.1

ISBN 978-7-121-27541-8

I . ①肠… II . ①吴… III . ①胃肠道病—防治—普及读物 IV . ①R573-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 267099 号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：9.5 字数：172千字

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



序言

中国现已超过 13 亿人口，约有 1.3 亿人患有肠胃病。这就相当于每 10 个人中就有一个肠胃病患者。肠胃病已然成为影响国民健康的第一大疾病。

一旦患有肠胃病，不是忍一忍就能过去的小事情！其不仅导致人体出现食欲不振、消化不良、暖气反酸、恶心呕吐、胃肠气胀、胃痛腹痛、肠鸣腹泻等各种不适，还会影响人体对营养物质的消化、吸收，降低人体免疫力。如果长期不愈，还会诱发众多疾病，如胃炎、肠炎、溃疡病、幽门梗阻、肠梗阻、胰腺炎、腹膜炎、细菌性痢疾、便秘等，甚至引发癌症。那么，究竟该如何提升肠胃力呢？

和坏习惯 Say Goodbye

一些不良的生活习惯，是影响肠胃健康的第一大杀手，如饥饱不均、饮食不洁、无辣不欢、劳累过度等。要想提升肠胃力，首先要和这些坏习惯 Say Goodbye。

健康饮食要合理

如今，大多数人都非常注重饮食健康，认为饮食是保证健康的重要途径，但如果肠胃力不足，不能很好地吸收食物中的营养并排出废物，势必会加重肠胃负担，甚至使毒素堆积在肠道内，进一步危害肠道健康。因此，我们要学会通过饮食调养肠胃，避免不当的饮食细节损害肠胃。

积极运动不可少

现在代步工具非常便捷，人们的运动量大大减少，尤其是白领工作者，常常久坐不动，加上摄入膳食纤维不足，很容易引发肠胃问题。适量运动能加速肠胃蠕动，促进体内代谢废物和毒素的排出，从而有助提升肠胃力。

睡得香甜很重要

睡眠质量差，人体不能得到良好休息，肠胃也会跟着受连累。另外，作息时间不规律，如熬夜、贪睡等，会使肠胃功能紊乱，长此以往容易损伤肠胃。因此，按时睡觉、提高睡眠质量对于提升肠胃力非常重要。

顺畅排便不小瞧

我们常常重视“补”，却忽视了“排”。肠道中如果存有废物和废气，不仅会影响肠道健康，也不利于消化、吸收食物中的营养。所以，要想提升肠胃力，一定要保证排便顺畅。

情绪欢快肠胃笑

胃肠道是人体的“第二大脑”，人通常生气时会胃痛、伤心时容易食欲下降、吃得美味后会心情舒畅……这些都说明情绪与肠胃密切相关。现代人生活压力大，不良情绪也是影响肠胃健康的元凶之一。懂得调节好自己的情绪，让自己快乐起来，是提升肠胃力的好方法。

中医保健功效好

传统医学发现，我们的身体里藏着很多防治疾病的“特效穴”，其中一些穴位可以有效提升肠胃力。还有一些具有特殊作用的中药材可以用来烹饪或泡脚，对肠胃具有良好的保健功效。

参与本书编写工作的人员还有顾勇、顾菡、汤仁荣、陈丽娟、崔雪梅、孔劲松、陈建军、郝云龙、郝小峰、王泽宇、朱行燕、王业波、李清华、张久越。





CONTENT

目录

PART 1

警惕肠胃病 14 大警报

12

肠胃病自查及对症调养

症状 1：食欲不振 /12

症状 2：消化不良 /12

症状 3：嗝气 /13

症状 4：恶心与呕吐 /13

症状 5：胃酸过多 /14

症状 6：胃肠气胀 /14

症状 7：肠穿孔 /15

症状 8：胃痛 /15

症状 9：腹痛 /16

症状 10：腹胀 /16

症状 11：肠鸣 /17

症状 12：腹泻 /17

症状 13：便秘 /18

症状 14：脓血便 /19

PART 2

不可不知的肠胃病的健康饮食与禁忌

22

关注饮食细节

早餐不当损害肠胃 /22

“秒杀”午餐易落肠胃病 /23

晚餐七分饱能把肠胃保 /26

可提升肠胃力的饮食习惯 /27

保护肠胃，饭后禁忌 /29

及时饮水也能提升肠胃力 /31

32

补益食材推荐

小米 调养肠胃治腹泻 /32

玉米 养护肠胃“黄金食物” /34

糯米 养肠护胃的好帮手 /36

糙米 清洁肠道，改善气色 /38

荞麦 清除肠胃垃圾有奇效 /40

黄豆 调节肠道内环境 /42

红薯 有效促进肠胃蠕动 /44

山药 呵护肠胃功效强 /46

南瓜 滋养肠胃促消化 /48

土豆 和胃通便营养丰富 /50

豆腐 清洁肠胃营养高 /52

芋头 宽肠胃，润肌肤 /54

莲藕 调理肠胃好处多 /56

白萝卜 既杀菌又通肠 /58

海带 加速肠胃蠕动 /60

黑木耳 清洁肠道人人爱 /62

生姜 温脾暖胃功效好 /64

苹果 防止肠道病变 /66

山楂 健脾开胃助消化 /68

酸奶 补充益生菌 /70

PART 3

健康运动促进肠胃活动力

74

有氧运动推荐

步行 /74

快走 /75

慢跑 /76

骑车 /77

跳绳 /78

游泳 /79





CONTENT

目录

80

肠胃动动操

促进消化减腹操 /80

伸腿收腹操 /81

扭腰清肠操 /82

坐姿腰部扭转操 /83

牵拉胯部伸腿操 /84

仰卧蹬自行车操 /85

86

瑜伽改善肠胃

三角式 /86

下犬式 /87

眼镜蛇式 /88

L 形式 /89

猫式 /90

骆驼式 /91

战斗式 /92

半舰式 /93

PART 4

睡眠佳、排便畅、精神好

96

睡眠好肠胃才好

贪睡影响肠胃健康 /96

熬夜小心肠胃疾病 /97

胃病患者宜选择右侧睡眠 /98

要远离的 14 个睡眠误区 /99

助你轻松远离失眠 /101

102

按时排便很重要

保持肠道通畅 /102
肠道不通找原因 /103
不可忽视便意 /104

养成排便好习惯 /104
巧妙饮食助排便 /105
按摩运动助排便 /106

107

情绪不佳损肠胃

心情不好，肠胃也会闹情绪 /107

PART 5

四季肠胃调理有讲究

110

春季

春季谨防肠胃病 /110
春季肠胃不适怎么吃 /111

春季这样提升肠胃力 /112
春季饮食要四多四少 /112

113

夏季

夏季贪凉易致肠胃病 /113
饮食不洁易致肠胃病 /114
夏季这样提升肠胃力 /114

夏天肠胃不适怎么办 /116
夏季使用空调、冰箱要注意 /117

119

秋季

秋季谨防肠胃病 /119
秋季养肺养大肠 /120

秋季进补宜注意 /122
秋季这样提升肠胃力 /123

125

冬季

冬季进补先养肠胃 /125
冬季保养肠胃时间表 /126

冬季这样提升肠胃力 /127
冬季吃火锅小心伤肠胃 /128





CONTENT

目录

PART 6

中医调养妙方多

132 ● 补益药材推荐

陈皮 养胃利水通便 /132
砂仁 改善饮食积滞 /134
白术 改善食少腹胀 /136
甘草 益气泻火解毒 /138

玉竹 健脾和胃润肺 /140
高良姜 温胃散寒消食 /142
鸡内金 健胃消食利水 /144

146 ● 中医按摩不可少

足三里 健脾和胃 /146
神阙穴 平衡阴阳 /146
中脘穴 消食养胃 /146
水分穴 行气健脾 /147
丰隆穴 调理胃脏 /147
劳宫穴 润燥和胃 /147

内关穴 宁神和胃 /148
上巨虚穴 强健脾胃 /148
天枢穴 通调肠腑 /148
三阴交 改善脾虚 /149
神门穴 促进消化 /149
气海穴 滋润五脏 /149

150 ● 中药泡脚益处多

干姜肉桂方 /150
榛子山楂健胃水 /150
橘皮消食水 /150
白术茯苓水 /150
芝麻梗通便方 /151
杏仁火麻仁汤 /151

黄芪桃仁水 /151
葛根扁豆汤 /151
艾叶足浴 /152
苦参足浴 /152
双香汤 /152
桂枝麻黄温胃汤 /152

PART 1

警惕肠胃病 14 大警报

生活中，我们难免会出现食欲不振、消化不良、便秘等肠胃不适，很多人不以为意。殊不知，这些肠胃症状就是肠胃给我们发出的小信号，提醒我们该及时调整生活方式，使肠胃能尽快恢复到健康状态。如果忽视这些肠胃不适，很可能引发严重的肠胃病，损害肠胃健康。



肠胃病自查及对症调养



症状 1：食欲不振

食欲不振是指进食的欲望降低，严重的食欲不振称为厌食。

※ 症状

如果食欲不振伴有发热，可能是感染；如果伴有黄疸，可能是肝胆疾病所致；如果伴有腹痛，可能是由于消化系统病变、胃肠道淤血、肾绞痛、尿毒症等引起；如果伴有近期体型消瘦，常见于肝炎、结核病；如果伴有腹泻，常见于胃肠道炎症；如果伴有贫血，可能是血液系统病变或尿毒症、胃肠道肿瘤；如果伴有明显的乏力，常见于肝炎、尿毒症、严重贫血、甲状腺功能减退、急性传染病等。

※ 病因

引起食欲不振的胃肠疾病主要有：胃癌、急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、幽门梗阻、肠梗阻、肠结核等。

※ 生活保健

要避免出现食欲不振，首先要保证生活规律、定时定量进餐。烹调食物时，宜选择蒸、煮、炒等利于人体消化吸收的烹调方式。优美的进餐环境、愉悦的心情、色香味俱全的食物及进餐时细嚼慢咽，有助于刺激人体分泌大量的消化液，使人产生食欲。平时还要适量运动，能促进食物消化、吸收，愉悦身心，增进食欲。

症状 2：消化不良

消化不良是指食物的消化过程因某种因素受到干扰，而导致的胃动力不足。

※ 症状

如果由于进食不当、饮酒过量、情绪紧张等引起的胃动力不足，则是偶然性消化不良；如果消化不良伴随有饱胀感、嗝气、腹胀，甚至恶心、呕吐等症状，可能是功能性消化不良。

※ 病因

引起消化不良的胃肠疾病主要有：功能性消化不良、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡等。

※ 生活保健

改善消化不良，首先应保持生活规律，遵循定时定量、细嚼慢咽的饮食原则，吃饭时要保持心情愉悦。吃完饭后，不宜立即躺下，平时要适量运动，促进肠胃蠕动，加强胃肠功能。另外，每天还可按压足三里穴（位于外膝眼下四横指，胫骨边缘），调节肠胃功能。

症状 3：暖气

暖气又称“打饱嗝”，是消化道疾病常见的症状之一，在中医上属于“气机上逆”。

✿ 症状

如果饱食之后偶有暖气，属于正常情况；如果暖气伴有酸腐臭味，暖声闷浊或恶心，暖气不连续发作，则多是食滞停胃引起的暖气；如果暖气频繁、响亮，伴有胸闷不适，则多是肝气犯胃引发的暖气；如果暖气断续、低弱，伴有呕泛清水，不思饮食，则是脾胃虚弱引起的暖气。

✿ 病因

引起暖气的胃肠疾病主要有：急慢性胃肠道炎症、胃扩张、吸收不良综合征、幽门梗阻、肠梗阻、消化不良、胰腺炎、腹膜炎等。

✿ 生活保健

日常生活中预防暖气，要注意饮食有节，避免吃得过饱，少吃生冷、黏腻、坚硬等不易消化的食物；保持良好的心态，避免暴怒忧思；注意腹部保暖，避免受到风寒。

症状 4：恶心与呕吐

恶心与呕吐是临床常见的症状，恶心通常是呕吐的前驱感觉，也可单独出现。恶心表现为上腹部不适，紧迫欲吐的感觉，呕吐指的是胃内容物通过食管逆流出口腔的反射动作。

✿ 症状

如果饭后恶心、呕吐，则多是胃肠疾病引起；如果恶心伴有厌食、疲乏，可能是病毒性肝炎；如果恶心伴有咽部不适，可能是慢性咽部的炎症；如果进食后立即呕吐，且无恶心感，可能是神经官能性呕吐；如果吐泻交替，则可能是食物中毒、霍乱等引起。

✿ 病因

引起恶心、呕吐的胃肠疾病主要有：食物中毒、急性胃肠炎、慢性胃炎、消化性溃疡病、胃下垂、细菌性痢疾、急性病毒性肝炎等。

✿ 生活保健

平时宜注重饮食调理，少吃生硬、油腻、太甜的食物，远离令自己感觉不适的食物、味道和声音，清晨可适量运动，呼吸新鲜的空气，保持每天心情愉悦。饭后恶心时，可吃点苏打饼干，或缓慢地散步，以此来缓解恶心感。

症状 5：胃酸过多

胃酸可帮助消化，但胃酸过多，反而会伤及肠胃，造成胃溃疡或十二指肠溃疡等疾病。

※ 症状

胃内酸性内容物反流而成，出现反酸；胃内酸性内容物反流刺激食管黏膜产生胸骨后的灼热感，出现烧心；胃酸分泌过多或胃黏膜对酸的敏感性增加会引起胃烧灼。

※ 病因

引起胃酸过多的胃肠疾病主要有：十二指肠溃疡、胃泌素瘤、慢性胃炎、返流性食管炎、胆囊炎等。

※ 生活保健

定时定餐，能保持胃肠功能的正常规律，少吃零食、高脂食物、甜食、调味品以免刺激胃酸增加。胃酸过多时，宜多吃含碱性成分的食物，如乳类、动物血、酱油、菠菜、油菜等。胃酸过多，应以能稀释、中和胃酸的面食为主，还可以多吃牛奶、豆浆、粥类食物，能稀释胃酸、保护胃黏膜。

症状 6：胃肠气胀

胃肠气胀是由于多种原因引起的胃肠道不通畅或梗阻，胃肠道的气体不能随胃肠蠕动排出体外、积聚于胃肠道内。

※ 症状

胃脘撑胀，外观表现出胀满形态，可同时伴有胃脘疼痛、恶心、呕吐、不能进食等临床症状。每天早起或饭前饭后，伴有打嗝、气体喷出现象，身体消瘦，出现神经性头痛和胸闷。

※ 病因

引起胃肠气胀的胃肠疾病主要有：急性胃炎、慢性胃炎、胃下垂、急性胃扩张、幽门梗阻、胃溃疡、胃癌、细菌性痢疾、阿米巴痢疾、肠结核、急性出血性坏死性肠炎等。

※ 生活保健

气胀大部分是由于饮食不合理或进食方式不当造成的。平时应尽量少吃含有果糖或山梨醇的食物，因为这类食物是体内产气的元凶，豆类食物一定要煮得熟烂后再吃，以免消化不良产生气胀。吃东西时，宜细嚼慢咽，不要一次性吃得太多、太撑。平时也应避免喝饮料，少吃口香糖，这些都会无形中增加气体的摄入。

症状 7：肠穿孔

肠穿孔是指肠部的病理改变造成肠壁坏死，导致穿孔，进而使肠内容物溢入腹腔的过程。

✿ 症状

肠穿孔最先表现为一般性疼痛，然后疼痛突发加剧，表现为剧烈腹痛、腹胀等症状，严重可导致休克和死亡。如果是少量的肠内容物进入腹腔，可被腹腔内网膜包裹所局限；如果大量的肠内容物进入腹腔，整个腹部会出现剧烈疼痛，腹肌紧张僵硬，甚至引起休克。

✿ 病因

引起肠穿孔的胃肠疾病主要有：十二指肠溃疡、肠坏死、外伤、肠伤寒、慢性结肠炎、结肠阿米巴病等

✿ 生活保健

患有肠穿孔后，应及时确诊，进行手术治疗，并在术后积极调养。平时生活、饮食中应注意保护肠胃，避免肠道发生病理性改变。另外，平时还要保护好腹部，避免腹部着凉、受伤。

症状 8：胃痛

胃痛又称胃脘痛，是指以上腹胃脘部近心窝处疼痛为主的症状。

✿ 症状

胃痛常发生在左上腹疼痛或左上腹不适，疼痛主要有胀痛、刺痛、隐痛、剧痛等不同性质的疼痛。如果胃痛伴随胸闷烧心、反酸、打嗝等症状，可能是食道疾病；如果胃痛伴随着空腹疼痛、饱胀饿痛、打嗝具酸味、吐血等症状，可能是胃溃疡；如果出现打嗝、黄疸、发烧等症状，可能是胆囊的问题。

✿ 病因

引起胃痛的胃肠疾病主要有：急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、功能性消化不良、胃黏膜脱垂等。

✿ 生活保健

经常食用生冷、粗硬、酸辣等刺激性食物，容易导致脾胃虚弱，因此平时宜进食易消化的食物。尤其是胃痛持续者，最好进食流质或半流质的食物，宜遵循饮食清淡、少食多餐的原则。经常情志不畅，容易损脾犯胃，导致胃失和降，发生胃痛，因此平时应尽量保持愉快、乐观的情绪。

症状 9：腹痛

腹痛是临床常见的症状，是指从肋骨以下到腹股沟以上部分的疼痛。

※ 症状

反复中上腹痛可能是消化性溃疡，主要发生在胃和十二指肠；右下腹痛多是乙状结肠、左卵巢及输卵管、左输尿管等发生疾病；左上腹痛可能是胃、脾脏、左肾、大肠左端发生疾病；左下腹痛通常是乙状结肠、左卵巢及输卵管、左输尿管等发生疾病；全腹痛表现为全腹部的疼痛，腹腔内外脏器发生病变。如果腹痛伴有恶心呕吐，则多是消化道疾病。

※ 病因

引起腹痛的胃肠疾病主要有：消化性溃疡、急性胃炎、慢性胃炎、急性阑尾炎、十二指肠炎、肠溃疡、肠套叠、肠梗阻等。

※ 生活保健

预防腹痛主要在于调节饮食、根据气候变化增加衣物，平时要保持心情愉悦。如果腹部虚弱、疼痛，则要进食易于消化的食物；如果腹部热痛的人，则不宜食用味厚、辛辣、油腻等食物；如果腹中积食者，则宜节制饮食；如果是气滞者，则要保持心情舒畅。

症状 10：腹胀

腹胀指的是肠腔腹腔内积气、积液或腹内巨大肿物、腹肌无力引起的腹部膨胀。

※ 症状

如果是上腹部膨胀，可能是萎缩性胃炎、功能性消化不良、胃扩张、胃癌等；如果是中上腹部膨胀，则可能是肝胆发生病变；如果是左上腹部膨胀，则多是胃部疾病；左下腹部膨胀多见于结肠气胀；全腹部气胀多是小肠或结肠腔内积气过多所致。

※ 病因

引起腹胀的胃肠疾病主要有：慢性胃炎、慢性萎缩性胃炎、消化性溃疡、胃扩张、胃扭转、胃下垂、幽门梗阻、胃癌、急（慢）性肠道感染、吸收不良综合征、急（慢）性肠梗阻、肠道憩室病、便秘等。

引起腹胀的胃肠道功能性疾病主要有：吞气症、顽固性呃逆、功能性消化不良、肠易激综合征等。

※ 生活保健

当出现腹胀想要排气时，一定不要憋着，宜避开人群，释放出来，可缓解肠胃压力。出现腹胀时，可以喝一点薄荷茶、柑橘茶来缓和肠胃的胀气，还可以身体平躺，膝盖蜷缩，用双手抱住小腿，使大腿紧贴腹部，来帮助排气，这个动作每天晚上做一次，可有效保养肠胃。

症状 11：肠鸣孔

肠鸣是指肠胃蠕动产生漉漉作响的声音。正常情况下，肠鸣声音缓和低弱，一般很难听到。

✿ 症状

肠鸣音活跃表现为肠鸣音次数增加、响声增大，且能感觉肠子在活动，多见于肠炎、菌痢、阿米巴痢疾等疾病；肠鸣音亢进表现为肠鸣音次数每分钟高达 15 次以上，响声明显增大，仿佛气流在水面上冲击发出的声音；肠鸣音降低或消失表现为肠鸣音次数减少、响声低落，常见于腹腔炎症、损伤或出血等不良情况。

✿ 病因

引起肠鸣的胃肠疾病主要有：消化不良、痢疾、肠炎、胃炎等。

✿ 生活保健

预防肠鸣，平时要注意饮食合理，戒烟限酒，忌食辛辣、生冷、油腻、刺激性食物，少吃易产气的食物，如土豆、红薯等，可适当多吃一些米粥、面食等易于消化的食物。

症状 12：腹泻

腹泻是一种常见症状，俗称“拉肚子”，是指排便次数明显超过平日习惯的频率，粪质稀薄，水分增加，每日排便量超过 200 克，或含未消化食物或脓血、黏液。腹泻常伴有排便急迫感、肛门不适、失禁等症状。腹泻分急性和慢性两类。

✿ 症状

腹泻一般起病急，可伴有发热、腹痛。如果病变位于直肠或乙状结肠的患者多有里急后重，粪便量少，有时只排出少量气体和黏液，多呈黏冻状，可混血液；如果病变位于小肠的患者无里急后重，粪便不成形，可呈液状，量较多；如果是慢性胰腺炎或吸收不良者，粪便中可见油滴、泡沫、食物残渣等，且伴有恶臭；如果腹泻呈米泔水样，则可能是霍乱弧菌所致；如果粪便中带有脓血，可能是血吸虫病、慢性痢疾、溃疡性结肠炎等疾病引起。

✿ 病因

引起腹泻的胃肠疾病主要有：急性腹泻、慢性腹泻、结肠炎等。

✿ 生活保健

腹泻期间的饮食调养非常重要，腹泻严重者早期应禁食，以保证肠道能得到充分调整、休息，然后可吃些清淡米汤，中期好转后可食用易于消化吸收的半流质食物，如面条。腹泻期间的饮食宜食用少油、少渣、高蛋白、高热能、高维生素的半流质食物，不宜食用甜食、生冷的蔬菜和水果。

症状 13：便秘

便秘是临床常见的复杂症状，也可单独作为一种疾病，指的是每周排便次数少于 3 次，且伴有排便困难、排便不尽、粪便干结、便量少等病理现象。

✿ 症状

如果平时排便顺畅，而由于某种原因导致的肠功能紊乱引起的便秘为功能性便秘，一般将原因排除后，便可恢复正常；如果便秘伴有剧烈的腹胀、腹痛、呕吐等症状，多是由于胃肠道器质性病变引起，需尽快就医；如果每周排便少于 3 次，且排便不畅，费力、困难，粪便干结量少，则多是顽固性便秘。

✿ 病因

引起便秘的胃肠疾病主要有：肠梗阻、肠麻痹、急性腹膜炎、直肠癌、痔疮、肛裂等。

✿ 生活保健

便秘重在预防，首先要养成定时排便的习惯，忌忽视便意，使排便反射受到抑制。平时应保证摄入充足的水分，多吃富含膳食纤维的食物，适量运动，有助于软滑粪便、促进粪便排出。如果患有肛裂、肛周感染、子宫附件炎等疾病，应及时治疗，不宜通过泻药、洗肠等方法刺激排便。

症状 14：脓血便

脓血便指的是大便中有脓状物质或红色血量覆盖，肠道发生感染、炎症或受到外界刺激引起肠道的黏膜受损，出现脓血便。

※ 症状

如果大便呈柏油状或黑便，则血液大多来自上消化道，但若进食了猪血、中药等，也容易使大便呈黑色；如果大便呈紫红色，混有黏液，且伴有臭味，则可能是直肠恶变引起；如果血色鲜红，则多是来自下消化道。

※ 病因

引起脓血便的胃肠疾病主要有：溃疡性结肠炎、直肠癌、结肠癌等。

※ 生活保健

如果出现脓血便一定要重视，及时确诊、治疗，并忌食辛辣、油腻、粗糙、烟酒等食物，多吃可清肠热、滋养黏膜、通血止便的食品，尽量避免下蹲、屏气等增加腹压的姿势。平时要养成定时排便的习惯，减少便秘的情况。另外，不宜因担心排便疼痛而忍耐排便，以免加重便血症状。

PART 2

不可不知的肠胃病的健康饮食与禁忌

我们每天都需要吃饭，如何吃、吃什么直接关系着肠胃的健康。肠胃有一定的活动规律，如果不遵循肠胃的活动规律随意进食，很可能会损伤肠胃。另外，有些食材是增强肠胃力的好帮手，如小米、红薯、山药、土豆、海带、苹果等。



关注饮食细节



早餐不当损害肠胃

我们都知道吃早餐的重要性，但如果早餐饮食习惯或搭配不当，同样也会损害你的健康。

※ 早餐吃得过多

有的人吃饭要产生饱足感后才停止进食，其实早餐一般吃到七分饱就能满足上午工作和学习的需要。如果早餐吃得过多，会增加肠胃的负担，使肠胃功能发生障碍而易引起肠胃疾病。

※ 边走边吃早餐

现在很多上班族早晨都很匆忙，经常一边走路一边解决早餐，这样不仅吃起来不卫生，而且走路时很容易将空气带入口腔，引起腹部不适，长此以往会影响肠胃健康。因此，上班族尽量不要在路上吃早餐，最好在家里吃完再去上班。

※ 早餐过于营养

很多人意识到早餐的重要性，因此尽量选择高蛋白、高热量、高脂肪的食物，如奶酪、汉堡、油炸食品等。其实，早晨人体的脾脏因顿呆滞，营养过剩则不利于肠胃的消化吸收，容易导致消化不良，长此以往还会导致消化功能下降，易诱发肠胃疾病。早餐要在营养均衡的原则上，宜选择易于人体消化吸收的食物，如粥、牛奶、豆浆、面条等食物。

※ 剩饭当早餐

不少人会选择晚饭多吃一些，早上把剩饭剩菜加热后食用。炒熟的蔬菜放置一夜后，容易产生一种亚硝酸的致癌物质，食用后不利于人体健康。因

此，隔夜的蔬菜最好不要食用。另外，从冰箱中取出的食物，一定要加热透，以免温度过低损伤肠胃。

✿ 早餐不吃主食

很多人早餐只吃鸡蛋和牛奶，认为这样营养丰富，能为身体提供所需的能量。鸡蛋和牛奶虽然富含高蛋白，易于人体消化吸收，但它们所含的蛋白质主要供给身体结构，不能为身体提供足够的能量。因此，如果早晨只食用鸡蛋和牛奶，人很容易感到饥饿，也会间接影响工作和学习效率。因此，在食用鸡蛋、牛奶时，最好搭配富含碳水化合物的主食一起食用。

✿ 常吃豆浆油条

中国传统的“豆浆油条”备受人们喜爱，但油条经油炸后，营养素被破坏，属于高油脂、高热量、难消化的食品，并且产生致癌物质，不宜长期食用。因此，每周食用豆浆油条最好不要超过2次，如果早晨食用豆浆油条后，当天的饮食宜清淡，以免加重肠胃负担。

“秒杀”午餐易落肠胃病

午餐不仅要补充上午消耗的能量，还要为下午的工作、学习提供能量，午餐需要为人体提供一天所需40%的热量，所以说“中午要吃饱”。现在人们生活节奏过快，午餐时间紧张，一些“秒杀”午餐的不良习惯，很容易落下肠胃病。

✿ 早午餐一起吃

有些人早晨不吃早餐，中午早餐和午餐一起解决。胃部空了一上午，然后中午就会加大进食量，而大量的食物很容易给肠胃带来负担，出现胃痛、腹胀等不

适感。长此以往，很容易导致肠胃消化、吸收能力减弱，引发肠胃疾病。

✿ 午餐吃得过快

很多上班族中午休息时间过短，午饭常常狼吞虎咽的快速吃完，这样不仅会降低食欲，而且食物未经完全咀嚼，进入胃肠中，会增加肠胃负担，并且食物在胃肠中停留的时间较长，容易损伤胃黏膜。

✿ 午餐时间不固定

有的人午餐时间不固定，没事的时候早吃一会儿，忙的时候就可能拖到下午才吃，尤其是司机、乘务员等人群，有时都没有时间吃午饭。吃饭时间不固定，会使肠胃功能紊乱，容易导致消化不良、胃痛、胃溃疡等疾病。午餐时间最好在 11:00—13:00 之间，即使工作再忙，也要养成定时吃午餐的习惯。

✿ 边工作边吃午餐

现在很多“手机族”，一边吃饭一边玩手机，还有的“工作狂”，边工作边吃午餐。人体消化午餐需要充足的血液，如果注意力全都集中在手机或工作上，身体的血液就会流向大脑，容易使人缺乏食欲或出现消化不良。

✿ 水果代替午餐

一些热衷于减肥的女性，中午只食用水果和零食来代替午餐。这样的节食方法虽然省钱又减肥，但却不利于肠胃和身体健康。如果肠胃长期得不到锻炼，它的功能就会退化，一旦饮食不当，很容易引起肠胃不适。而下午还需要工作几个小时，简单的水果和零食很难满足身体所需的能量，长此以往还容易患上低血糖、贫血等疾病。此外，主食能为人体提供水果和零食中所没有的热量；蔬菜中含有促进肠胃蠕动的膳食纤维，能保持肠胃进行正常的新陈代谢，促进有害物质的排出，预防便秘。

✿ 午餐过于油腻

快餐方便、经济，是很多上班族的主要选择。但现在的快餐食品比较重口感，以油炸、肉食食品为主，而忽视营养结构。经常食用这类快餐，容易缺乏营养物质，经常摄入高蛋白、高脂肪的食品还会增加肠胃负担。因此，上班族食用快餐时，应注意多补充一些新鲜的蔬菜和水果。

✿ 午餐吃得不卫生

市面上的就餐环境和卫生状况令人担忧，尤其是幽门螺杆菌，可通过食物、餐具等途径进行传染，一旦感染很容易导致胃炎、溃疡，甚至胃癌。因此，在外就餐时，一定要选择干净、卫生的就餐环境，还要注意餐具的洁净。

✿ 吃完午餐趴着睡

一些上班族吃完午饭后，喜欢趴在桌子上休息片刻，偶尔这样对健康影响不大，但长期这样做容易导致慢性胃炎。一般来说，人至少需要1个小时才能把胃中的午餐排空，如果吃完饭就趴在桌子上睡觉，很容易使胃部受到挤压，阻碍肠胃蠕动，易造成胃部胀气，影响肠胃的消化、吸收功能，延缓胃部排空，损伤胃黏膜，甚至引发胃炎。



晚餐七分饱能把肠胃保

随着生活节奏的加快，很多人午餐吃得不好或工作消耗过大，希望通过晚餐补充一下能量。殊不知，不健康的晚餐习惯，容易加重肠胃负担、影响睡眠，甚至危害身体健康。

※ 晚餐吃得过晚

由于工作或生活习惯等原因，很多家庭常在晚上 8、9 点钟才吃晚饭，这是非常不利于肠胃健康的。人体摄入食物中的一部分钙质会通过尿道排出体外，一般排钙高峰在饭后 4 ~ 5 小时。如果晚饭吃得过晚，排钙高峰到来时，人通常已经进入沉睡状态中，不易醒来，这样钙盐就会在尿道中滞留，与尿酸形成草酸钙的小晶体，久而久之易形成尿路结石。另外，晚餐吃得过晚，也会影响睡眠。因此，一般傍晚 6、7 点进食晚餐比较适宜。

※ 晚餐吃得过饱

很多人下班过晚，或者中午吃得少，就容易晚餐吃得过多。晚上相比白天活动量要少，所需的能量也较少，如果吃得过饱，不仅容易造成营养过剩，导致肥胖，甚至引发心脑血管疾病，还会增加肠胃负担，压迫周围器官，影响睡眠。一般晚餐吃七分饱就可以满足身体所需，达到健康饮食的效果。

※ 晚餐过于丰盛

随着人们生活水平的提高，晚餐菜肴越来越丰盛。如果晚上食用过多高蛋白、高脂肪的食物，会增加肠胃负担，影响消化，还易使血脂沉积在血管壁上，为动脉硬化和血栓埋下隐患。高蛋白会被肠道内细菌分解，直接刺激肠壁，还可进入血液，损害人体健康；胆汁酸会被肠道细菌分解，生成脱氧胆酸等致癌物质。因此，晚餐最好清淡，以富含碳水化合物的食物为主，尽量避免食用高蛋白质、高脂肪类食物。

※ 晚餐喜食甜品

很多人喜欢在晚餐过后吃点甜品，但营养学家指出，过于甜腻的食物容易增加肠胃消化的负担，而晚上活动量较少，糖分不容易在体内分解，会转化为脂肪，易导致肥胖，长此以往还可能诱发心血管疾病。

※ 晚餐生冷黏硬

晚餐不宜吃西瓜、凉菜等生冷食物和汤圆、年糕等不易消化的食物，以及干煸、油炸后的干硬食物。这些食物会刺激肠胃，容易引发肠胃病。尤其是夏季，人们的食欲降低，不喜欢食用热食，但也最好选择温和、易于消化的食品。

可提升肠胃力的饮食习惯

※ 少食多餐

少食多餐即适当减少三餐的进食量，并在两餐之间食用一些点心。少食多餐能减少食物对肠胃的压力，身体能有充足的时间来消化、吸收食物，排出废物，有助于保持肠道的轻松、通畅。此外，中间加餐还能振奋精神，缓解压力，保持饱腹感。

※ 定时定量

生活作息不规律，饮食不能定时定量，使肠胃过于饥饿或饱胀，易造成肠胃功能紊乱，出现消化不良、胃痛等症状，严重的还可能导致胃炎或胃溃疡。因此，饮食宜定时定量，养成规律的生活和饮食习惯。

※ 均衡饮食

均衡饮食是指通过多种食物来保证人体摄入充足的营养和热量，遵循荤素搭配、粗细搭配的饮食原则，有利于肠胃更好地消化、吸收营养物质，能有效提升肠胃力。

※ 补充膳食纤维

膳食纤维可促进肠胃蠕动，促进食物消化，清洁消化道，预防便秘，同时膳食纤维还能稀释、加速食物中的有毒物质和致癌物质的排出，从而保护消化道、预防结肠癌和便秘。此外，膳食纤维还能控制胆固醇的消化和排泄速度，使血液中的血糖和胆固醇控制在理想水平。

※ 烹调方式

经油炸、煎、烤的食物中油脂含量高，且食物坚硬，不易消化、吸收。而采用蒸、卤、炒、煮等烹调方式，食物温和、柔软，易于被肠胃消化、吸收。

※ 愉快进餐

心情愉悦时，能促进消化腺的分泌，增强人体的消化功能。相反，如果进餐时情绪不佳，可抑制消化腺分泌，减缓消化道的蠕动，导致消化功能下降。因此，进餐时保持愉悦的心情，有助于提升肠胃力。

✿ 进餐顺序

正确的进餐顺序是，先喝点汤，然后再吃青菜、饭、肉，半个小时后再吃水果。饭前少量饮汤，能促进整个消化器官活跃起来，使消化腺分泌足够的消化液，为消化食物做好准备。人在空腹时，食欲旺盛，摄入蛋白质和脂肪很容易过量，摄入蔬菜的欲望就会下降。因此，吃饭时先摄入适量的蔬菜，可减少主食和脂肪的摄入，并延缓其消化速度。饭后不宜立即食用水果，以免阻碍食物的消化过程。

✿ 细嚼慢咽

吃饭时细嚼慢咽，能使食物磨得更碎，有利于食物与消化液充分接触，使食物更易于消化，可减轻肠胃负担。此外，在细嚼慢咽的过程中，口腔中的味蕾能得到刺激，能更好地品味到食物的美味。

✿ 餐后休息

俗话说：“饭后百步走，活到九十九。”事实上，饭后并不适宜立即散步，饭后食物集中在胃中，需要大量的血液和消化液来消化食物，散步时，人体的血液就会运送到四肢，胃肠的供血量相应减少，不能使食物得到充分消化。因此，餐后应休息一会儿，让胃能充分消化、吸收食物。

✿ 适量运动

适量的运动能加快身体的新陈代谢，促进消化、增进食欲，还能促进体内废物的排出，改善肠胃功能。但要注意，不宜空腹运动，也不宜饭后立即运动，都会对肠胃健康造成危害。



保护肠胃，饭后禁忌

很多人都注重饭前如何吃、吃什么，认为饭进了肚子里，就靠肠胃了。殊不知，一些饭后不当的行为习惯，也会影响肠胃健康。

❀ 忌立刻睡觉

饭后血液流向肠胃，大脑的供血量较少，人容易感觉疲倦，如果饭后马上睡觉，则会导致消化液的分泌减少、肠道蠕动减慢，不能使食物被充分消化、吸收，久而久之还易引发胃病、肠炎等疾病。另外，“胃不和则卧不宁”，饭后立即睡觉，常常睡不踏实，会出现入睡困难、咬牙、做恶梦等问题。

❀ 忌急于吸烟

我们经常听到这样的说法：“饭后一支烟，赛过活神仙。”其实，饭后急于吸烟，不但活不过神仙，反而中毒量会增加到平时的十倍。饭后，人体的肠胃蠕动加强，血液循环加快，人更容易吸收烟中有害物质，损害人体健康。饭后立即吸烟，还能促进胆汁分泌，抑制蛋白酶的分泌，进而会导致胆汁性胃炎，影响食物消化。事实上，为了自己 and 家人的健康着想，我们应该远离香烟。

❀ 忌马上吃水果

有的人喜欢在饭后吃水果，认为水果能促进肠胃蠕动。其实，饭后立即吃水果，会影响肠胃的消化功能。水果中含有很多单糖类物质，很容易被小肠吸收，不需要在胃中停留过久。但食物进入胃中，需要1~2小时才能被消化，会阻碍水果进入小肠，水果在胃中会发生反应或腐败，生成酒精、毒素，容易导致胀气、便秘等症状。另外，食物在胃中停留时间过长，也会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。因此，水果最好在饭后2小时后再吃。

❀ 忌马上洗澡

俗话说：“饿不洗澡。”这是因为洗澡时人体消耗了大量的体力，饿着洗澡很容易出现低血糖，甚至晕倒。于是，有的人就在吃饱后洗澡，其实吃饱后半小时内，也是不建议洗澡的。吃饱后洗澡，会使本应分配到胃部的血液流向皮肤和四肢，会影响食物的消化吸收。因此，最好吃完饭休息一两个小时后再洗澡。

※ 忌松皮带

有的人吃撑了后会习惯性地松松皮带，让肚子舒展开，缓解饱胀感。其实，这种习惯容易伤害胃部。松皮带后，腹腔内压下降，会使胃部不断下降，破坏腹腔内压平衡，久而久之容易导致胃下垂。因此，最好不要吃撑，一般七分饱就能满足人体需要，如果饭后腹部胀满难受，可通过平躺、慢走、按摩腹部等方式来缓解。

※ 饭后喝水

有的人喜欢在饭后饮水、喝汤，认为可以送服食物。其实，饭后饮水会稀释胃液，使胃中的食物尚未完全消化就进入小肠，不仅不利于人体吸收营养，而且也削弱了胃的消化能力，易引发胃肠疾病。另外，饭后也不宜喝汽水和茶水。这两者除了会稀释消化液外，汽水中产生的二氧化碳，会增加胃内压，导致胃急性扩张；茶水中含有大量的鞣酸，能与食物中的蛋白质结合形成沉淀，影响蛋白质的吸收，浓茶还会影响肠胃对铁元素的吸收，易诱发贫血。

※ 饭后吃冷饮

饭后吃冷饮，会对消化道产生一个很强的冷刺激，引起消化道强烈的蠕动，容易引发腹痛腹泻。另外，食用温热的饭菜后立即食用冷饮，冷热的强烈刺激会使胃部血管突然收缩，久而久之容易导致胃的消化机能失调，造成消化不良或其他肠胃病。

※ 饭后立即大便

有的人有饭后大便的习惯，其实这对人体健康十分不利。如果胃中有很多未被消化的食物，大便时腹腔压力骤然增大，易使胃酸、消化酶等反流至食道，易形成反流性食道溃疡。另外，饭后立即大便，还易造成幽门平滑肌功能紊乱、胆汁反流，导致胃黏膜充血、水肿、发炎。因此，请改变饭后大便的习惯，可以有意识地进行调整。



及时饮水也能提升肠胃力

水对人体的重要性不言而喻，多喝水不如会喝水，如果饮水的方式不当，容易损伤肠胃，而及时、正确的饮水方式则有助于提升肠胃力。

※ 晨起饮水排毒

人体经过了一夜的新陈代谢，身体产生的代谢物质需要排出体外，早晨喝一杯温开水，有助于清理肠胃、预防便秘，还可以降低血液的黏稠度，增加循环的血容量。

※ 睡前适量饮水

睡前如果饮水过多，会影响睡眠质量。其实，睡前可以稍微抿上两小口水，尤其是老年人。人在熟睡时，体内水分会丢失，造成血液中的水分减少，血液黏稠度增加，增加了患脑血栓的风险。另外，秋冬季节睡前饮水，还可滋润呼吸道，帮助人更好地入睡。

※ 饭前补水养胃

饭前半个小时饮水，既能避免冲淡消化液，还能保证吃饭时能分泌足够的消化液，调动食欲，促进肠胃消化吸收。另外，饭前空腹喝水，水能被小肠迅速地吸收进入血液，保证全身细胞的含水量，可避免吃饭时摄入盐分过多引起口渴。

※ 运动后巧饮水

很多人在运动过后，喜欢大量饮水，认为可以快速补充身体丢失的水分。其实，运动后胃肠血管处于收缩的状态，如果立即大量饮水，水分大量积聚在胃部，容易造成腹部发胀，影响消化功能。因此，运动后最好等心脏跳动平稳后根据心跳的频率，小口饮些温开水，这样才能有规律、平稳的为机体补水。

※ 饮水宜慢慢喝

有的人口渴时，急于快速饮水，但如果喝水过快过急，容易无形中将很多空气一起吞咽到胃部，引起打嗝或腹胀。因此，最好先将水含入口中，再缓缓地咽下，尤其是肠胃虚弱者，喝水时更宜小口慢慢喝。

※ 烦躁时多饮水

胃是人体最大的“情绪器官”，人的消化功能与情绪有着密切的关系。当人心情烦躁、压力过大时，会使肠胃蠕动减缓，消化液分泌减少，出现食欲不振、饱胀等不适症状。而适当增加饮水量，能降低体内“痛苦激素”，调节认知能力，改善不良情绪、增强肠胃力。

补益食材推荐

小米 | 调养肠胃治腹泻



黄澄澄的小米让人心生喜悦，清晨喝上一碗小米粥，让米粒曼妙地滑入口中，轻柔地爱抚胃脏，让温暖由内而外缓缓散发开来。

小米养肠胃

✿ 中医认为，小米味甘、咸，性凉，入肾、脾、胃经，有健脾和胃、滋补五脏、补益虚损的功效，尤其适合肠胃功能虚弱的人食用。

✿ 小米常用来煮粥，其营养物质易于被人体消化吸收，可减轻肠胃负担，还可保护胃黏膜。

✿ 小米中富含的膳食纤维，能促进肠胃蠕动，预防便秘。

✿ 食用小米可防止胃酸过多、呕吐的现象发生，还能有效缓解腹泻、呕吐、消化不良。

人群宜忌

老人、病人、产妇宜多吃。

气滞者、素体虚寒者及小便清长者不宜食用。

搭配宜忌

小米+黄豆 ✓ 营养互补

小米+红糖 ✓ 健脾胃，养气血

小米+红枣 ✓ 健脾开胃，补血养肾

小米+南瓜 ✓ 健脾胃，防便秘

小米+杏仁 ✗ 导致呕吐、腹泻

小米+醋 ✗ 破坏营养成分

实用小提示

挑选

优质小米颜色呈黄色或乳白色、有光泽、颗粒均匀、碎米较少、无虫蛀、无杂质、无异味。

清洗

淘洗小米的时候，不要用力搓，且不宜长时间浸泡或用热水淘洗。

烹饪

熬小米粥不宜太稀，稍浓一些营养功效更佳。

小贴士

有些人一紧张就会出现肚子疼的症状，这是因为当情绪过于紧张时，交感神经产生持续兴奋，而导致小肠壁平滑肌强烈收缩而引起腹痛。小米中富含B族维生素，能调节肠胃功能。同时，小米中色氨酸含量很高，具有稳定情绪、调节睡眠的作用，从而可以放松心情、缓解紧张情绪。

陈皮小米粥

原料：小米 60 克，银耳 2 小朵

调料：陈皮 5 克，枸杞 6 ~ 8 粒，冰糖适量

制作方法：

- (1) 将小米、陈皮分别洗净，银耳泡发、撕成小朵，枸杞洗净。
- (2) 砂锅中加适量清水，放入银耳、陈皮，大火煮沸。
- (3) 放入小米，再次煮沸，改小火熬煮 15 分钟，放入枸杞、冰糖，再煮 10 分钟即可。

营养师推荐：这款粥清香怡人、甘甜爽口，可缓解食欲不振、消化不良等肠胃不适症状。



小米南瓜粥

原料：小米 150 克，南瓜 200 克

调料：无

制作方法：

- (1) 小米淘洗干净；南瓜去皮、去瓤，洗净后切成块。
- (2) 锅中加适量清水，放入南瓜、小米，一起熬煮成粥即可。

营养师推荐：小米和南瓜都是有助提升肠胃力的好食材。这款粥可健脾消食、养胃润肠，尤其适合儿童及老人食用。



玉米 | 养护肠胃“黄金食物”

路边热腾腾的煮玉米或香甜、或软糯，路过的食客们总是不觉被吸引；食用炖菜时放几块玉米，它也总是喧宾夺主，率先被人们扫荡得精光。



玉米养肠胃	<p>✪ 中医认为，玉米味甘、性平，入胃、膀胱经，有健脾益胃、利水渗湿的功效。</p> <p>✪ 玉米中富含纤维素，不仅可刺激肠胃蠕动，防治便秘，还可促进胆固醇代谢，加速肠内毒素排出体外，维持肠道健康。</p> <p>✪ 玉米中含有的硒和镁有防癌的功效，镁元素还可促进体内废物排出体外。</p> <p>✪ 玉米中含有的烟酸在蛋白质、脂肪、糖类代谢过程中起着重要作用，能帮助人体维持消化系统、神经系统的正常功能。</p>	
人群宜忌	一般人均可食用，尤其适宜便秘、高血压、动脉硬化者食用。	腹胀者应尽量少食，而尿失禁者则应忌食。
搭配宜忌	<p>玉米+鸡蛋 ✓ 滋阴补血</p> <p>玉米+黄豆 ✓ 加强肠壁蠕动</p> <p>玉米+菜花 ✓ 健脾胃，助消化</p>	<p>玉米+牡蛎 ✕ 阻碍锌元素吸收</p> <p>玉米+田螺 ✕ 易导致呕吐、腹泻</p> <p>玉米+可乐 ✕ 干扰钙质的吸收</p>
实用小提示	挑选	优质玉米用手掐一下，有颜色较白的浆渗出，若浆太多，则太嫩，含有水分较多；若不出浆，则太老。
	储存	玉米中含有较多的脂肪，易酸败变质，所以宜将生玉米装入保鲜袋中，再放在冰箱冷冻室保存。
	食用	霉烂变质的玉米有致癌作用，不宜食用。
小贴士	玉米胚芽是玉米的精华所在，其营养价值远远高于玉米粒。有人吃完玉米后，玉米上会留有黄色颗粒，这些黄色颗粒就是玉米胚芽。在啃玉米时，尽量要将玉米啃干净，且不要吃得过快，以免玉米粒未完全被嚼碎，引起肠胃不适。	

花生玉米拌豆腐

原料：豆腐200克，鲜玉米粒100克，花生仁40克

调料：香菜末、姜末、植物油、香油、味精、盐各适量

制作方法：

（1）鲜玉米粒洗净，豆腐洗净、切成小块，将玉米粒和豆腐分别入沸水中煮熟。

（2）花生仁洗净，入油锅中炸熟，捞出去皮。

（3）将上述食材放入碗中，加姜末、香油、味精、盐调味，搅拌均匀，撒上香菜末即可。



营养师推荐：这款菜美味爽口，可健脾养胃、清肺补肾、延缓衰老。

红薯烩玉米

原料：红薯150克，玉米粒300克，青椒丁30克，枸杞10克

调料：胡椒粉、水淀粉、植物油、鸡精、盐各适量

制作方法：

（1）红薯去皮、洗净，切成丁；玉米粒、枸杞分别洗净。

（2）锅入油烧热，下红薯丁炸至表皮变硬，捞出沥油。

（3）锅入油烧热，下玉米粒和青椒丁翻炒，倒入红薯丁，加少许清水、胡椒粉、鸡精和盐，翻炒至熟，用水淀粉勾芡即可。



营养师推荐：这款菜色泽诱人，可补脑明目、宽肠通便。

糯米 | 养肠护胃的好帮手

糯米润滑软黏的口感是其一大特色，很多风味十足的小吃都是由糯米制成，如粽子、腊八粥、年糕等。很多人认为糯米不好消化，殊不知糯米却是养肠护胃的好帮手。



糯米养肠胃

※中医认为，糯米味甘、性温，入脾、胃、肺经，是种温和的滋补佳品，有健脾养胃、补中益气、养血补虚、止虚汗的功效。

※糯米富含B族维生素，可暖胃健脾、补益中气，可缓解脾胃虚寒、食欲不振、腹胀、腹泻等症。

※糯米中含有的锌元素可增进食欲、增强人体免疫力。

人群宜忌

适宜体虚自汗、盗汗多汗、头昏眼花、脾虚腹泻、神经衰弱、肺结核、血虚及病后、产后的人食用。

湿热痰火偏盛、咳嗽痰黄、发热、腹胀、黄疸者应忌食；糖尿病患者、老人、儿童及体质虚弱者不宜多食。

搭配宜忌

糯米+红枣 ✓ 健脾益气
糯米+山药 ✓ 养胃补肾
糯米+蜂蜜 ✓ 补虚养颜

糯米+苹果 ✗ 恶心、腹痛
糯米+酒 ✗ 酒醉难醒

实用小提示

挑选

优质糯米呈长椭圆形，颜色呈乳白或蜡白色、不透明、硬度较小。

烹饪

糯米蒸煮前，宜浸泡1~2小时，另外糯米不宜煮得过烂。

食用

糯米食品宜加热后再食用，且一次不宜食用过多。

小贴士

很多人认为糯米不易被消化，其实与大米相比，糯米含有较多易被消化的支链淀粉，因此糯米比大米更易消化。但糯米食品放冷后，糯米的黏性会增加，使肠胃中的消化酶与糯米接触较少，食用后容易给人滞胀的感觉，所以糯米食品宜加热后再食用。



红薯糯米饼

原料：红薯500克，糯米粉100克

调料：植物油、白砂糖各适量

制作方法：

（1）将红薯去皮、洗净，切成块，入沸水锅中煮熟，捞出压成泥。

（2）将糯米粉和适量白砂糖、清水加入红薯泥中，搅拌均匀，揉成面团，分成大小相同的剂子，压成圆饼。

（3）锅入油烧热，放入圆饼煎至两面金黄即可。

枣香糯米饭

原料：糯米300克，红枣6个，莲子、葡萄干各20克，枸杞少许

调料：植物油适量

制作方法：

（1）将糯米洗净，用清水浸泡2小时。

（2）红枣去核、洗净，切成细条；葡萄干、莲子、枸杞分别洗净。

（3）在碗底抹少许植物油，放入红枣条、葡萄干、莲子、枸杞，再倒入泡好的糯米，上笼蒸熟取出，扣在盘中即可。

营养师推荐：这款饭口感香甜糯口，可增进食欲、益气养血、健脾养胃。



糙米 | 清洁肠道，改善气色

一些人不喜欢糙米，主要是由于其口感较粗，且不易煮熟。不过，糙米却是提升肠胃力的好食物，适当食用可有效清洁肠道、改善气色。



糙米养肠胃	<p>中医认为，糙米味甘、性温，有促进消化吸收、健脾养胃、补中益气、调和五脏、镇静神经的功效。</p> <p>糙米中保留了大量的膳食纤维，可使肠道内有益菌群增加，改善肠道的微生态环境，还可软滑粪便、促进肠胃蠕动，能有效排出体内废物和毒素，预防便秘，改善气色。</p>	
人群宜忌	适宜胃肠功能障碍、便秘、贫血及肥胖的人食用。	胃肠消化功能不好的人慎食。
搭配宜忌	糙米+红薯 ✓ 利于减肥 糙米+枸杞 ✓ 补肾养阴 糙米+西蓝花 ✓ 延缓衰老	糙米+牛奶 ✗ 损失维生素A 糙米+羊肉 ✗ 阻碍蛋白质消化
实用小提示	挑选	优质糙米色泽晶莹、颗粒均匀、米粒坚硬、带有清香味。如果有黄粒、霉烂味或米粒易碎，则不宜购买。
	烹饪	糙米质地紧密，煮起来耗时较长，因此可以在煮前将米淘洗干净后，用冷水浸泡6小时以上。
	食用	糙米熬粥时宜用小火慢慢熬成黏稠状，粥表面会有一层粥皮，经常食用粥皮有助于改善气色。
小贴士	糙米与大米相比，最大的特点就是含有胚芽，胚芽是一种有生命的组织，能在一定条件下发芽，因此糙米又被称为“发芽米”。发芽的糙米有促进新陈代谢、改善血液循环、增强体质、防止疾病的功效。	

豆香糙米粥

原料：糙米、红豆、黄豆各50克

调料：无

制作方法：

（1）将糙米、红豆、黄豆分别洗净，用清水浸泡6小时，捞出沥水。

（2）锅中加适量清水，倒入红豆，熬煮至烂，捞出沥水。

（3）将糙米和黄豆倒入果汁机中，搅打均匀，倒入锅中，加适量清水煮沸，倒入熬好的红豆煮沸即可。

营养师推荐：这款粥能促进肠道蠕动，可通便排毒、补血养颜。



毛豆糙米粥

原料：糙米100克，毛豆、荞麦各50克

调料：盐适量

制作方法：

（1）将糙米洗净，用清水浸泡6小时；荞麦洗净，用清水浸泡2小时，捞出沥水。

（2）毛豆剥壳、洗净，入沸水中煮熟，捞出备用。

（3）锅中加适量清水，放入泡好的糙米和荞麦，大火煮沸后改小火熬煮成粥，放入煮熟的毛豆，加适量盐调味即可。

营养师推荐：这款粥可益智补脑、瘦身通便。



荞麦 | 清除肠胃垃圾有奇效

荞麦可以像其他面粉一样制成主食或风味小吃，食味清香，但别小看这不起眼的荞麦，它是人体清除肠胃垃圾的好帮手，可以令你的肠胃“焕然一新”。



荞麦养肠胃	<p>❶ 中医认为，荞麦味甘凉、性平，入胃、大肠经，有益气健脾、开胃宽肠、消食化滞、除湿下气的功效。</p> <p>❷ 荞麦中的碳水化合物主要是淀粉，颗粒较小，与其他谷物相比，容易被人体消化、吸收。</p> <p>❸ 荞麦中的膳食纤维含量是主食米面中的8倍以上，能促进肠胃蠕动，帮助人体排出毒素、预防便秘。</p>	
人群宜忌	适宜肥胖、食欲不振、肠胃积滞、慢性腹泻、糖尿病的人食用。	脾胃虚寒、经常腹泻、体质敏感者不宜食用。
搭配宜忌	<p>荞麦+鸡蛋 ✓ 维持身体健康</p> <p>荞麦+毛豆 ✓ 改善血液循环</p> <p>荞麦+酸奶 ✓ 降低胆固醇</p>	<p>荞麦+鸡肉 ✗ 易导致脱发</p> <p>荞麦+海带 ✗ 易导致淤血</p> <p>荞麦+鱼肉 ✗ 不容易消化</p>
实用小提示	挑选	优质荞麦颗粒饱满、大小均匀、富有光泽。
	烹饪	荞麦米口感较粗，且赖氨酸含量较低，最好不要单独食用，可与大米搭配食用，不仅能缓解粗糙的口感，而且大米中赖氨酸含量较高，两者搭配营养更加丰富。
	食用	食用荞麦时，注意不要一次食用过多，以免造成消化不良。
小贴士	<p>荞麦有甜荞麦和苦荞麦之分，这两者都可作为食物食用，荞麦茶大多数是由苦荞麦制成苦荞茶。苦荞麦有降血脂、降血糖、降血压、健脾开胃、通便润肠、养肝护肝、延缓衰老的功效；甜荞麦有健胃消炎、收敛止汗的功效。</p>	



什锦荞麦卷

原料：荞麦面粉500克，鸡蛋200克，土豆丝150克，青、红柿子椒丝各50克

调料：植物油、醋、鸡精、盐各适量

制作方法：

（1）鸡蛋打散，倒入荞麦面粉中，加适量清水和盐，搅拌成糊，入热油锅摊平煎成面皮，盛出备用。

（2）锅内油烧热，下土豆丝和青、红柿子椒丝翻炒，加醋、鸡精、盐调味，炒熟后盛放在荞麦皮上，卷成卷状即可。

营养师推荐：这款荞麦卷可提升肠胃力、增强免疫力。

风味荞麦面

原料：荞麦面条150克，熟牛肉、熟虾仁各30克，火腿、香干各20克

调料：高汤、香油、鸡精、盐各适量

制作方法：

（1）熟牛肉、火腿、香干分别切片。

（2）锅中加适量清水煮沸，下荞麦面条煮熟，盛入碗中；将牛肉片、虾仁、火腿片、香干片放在面条上（还可以放少许生菜）。

（3）锅中放入高汤烧沸，加少许鸡精、盐调味；将汤浇在荞麦面条上，淋少许香油即可。

营养师推荐：这款荞麦面风味独特，营养丰富，有良好的健脾胃、促食欲的作用。



黄豆 | 调节肠道内环境

提到黄豆，脑海中立即会浮现出香浓醇美的豆浆，还可将黄豆做菜或煲汤，让灵巧的黄豆在口中慢慢研磨，感受豆香一点点散发开来。



黄豆养肠胃	<p>✿ 中医认为，黄豆味甘、性平，入脾、大肠经，有健脾宽中、下利大肠、益气养血、清热润燥的功效。</p> <p>✿ 黄豆中蛋白质的氨基酸组成与动物蛋白近似，且比例更接近人体所需；黄豆中的脂肪含有很多的不饱和脂肪酸。因此，黄豆中的蛋白质和脂肪容易被人体消化吸收，且不会增加肠胃负担。</p> <p>✿ 黄豆中含有的可溶性纤维，不仅有润肠通便的功效，还可降低体内胆固醇含量。</p>	
人群宜忌	适宜肥胖、更年期女性、脑力工作者、糖尿病患者和心血管病患者食用。	消化功能不良、慢性消化道疾病者不宜多食；肝病、肾病、痛风、消化性溃疡、低碘、疮痘等患者应忌食。
搭配宜忌	黄豆+小米 ✓ 养心安神 黄豆+茄子 ✓ 通气顺肠 黄豆+排骨 ✓ 营养全面	黄豆+猪血 ✗ 易消化不良 黄豆+酸奶 ✗ 影响钙质吸收 黄豆+芹菜 ✗ 影响铁元素吸收
实用小提示	挑选	优质黄豆色泽光亮、外皮干净、颗粒饱满、大小均匀、无虫蛀。
	烹饪	黄豆通常含有一种豆腥味，在烹饪时，滴几滴黄酒或料酒，再放少许盐，可减少豆腥味。
	食用	黄豆在消化过程中会产生过多的气体，因此不宜一次食用过多，以免影响消化，导致腹胀。
小贴士	生黄豆中含有危害人体健康的抗胰蛋白酶和凝血酶，食用生黄豆容易出现恶心、呕吐、腹泻等不适症状。因此，不宜吃夹生的黄豆，黄豆也不宜干炒食用，食用时宜将黄豆高温煮烂。	

黄豆海带汤

原料：海带150克，黄豆100克

调料：葱花、味精、盐各适量

制作方法：

（1）海带洗净，切成丝；黄豆洗净，用清水浸泡6小时，捞出沥水。

（2）锅中加适量清水，倒入泡好的黄豆，煮至熟烂。

（3）放入海带丝和葱花，加适量味精、盐调味，继续煮熟即可。

营养师推荐：这款汤味道鲜美，能降低体内胆固醇，促进排便。



黄豆排骨汤

原料：黄豆150克，排骨400克，红枣10粒

调料：姜片、盐各适量

制作方法：

（1）黄豆洗净，用清水浸泡6小时；排骨洗净，剁成块；红枣洗净。

（2）锅中加适量清水，放入黄豆、排骨、红枣、姜片，大火煮沸。

（3）改小火继续炖煮2小时，拣去姜片，加适量盐调味即可。

营养师推荐：这款汤不仅味道鲜美可促进食欲，还有缓解疲劳、益精补血的功效。



红薯 | 有效促进肠胃蠕动

红薯是日常常见的食物，不管是滋润甜美的红薯粥，或是香甜软嫩的烤红薯，还是清脆的红薯干，都能满足你味蕾的需求。



红薯 养肠胃	<p>✿ 中医认为，红薯味甘、性平，入脾、胃、大肠经，有健脾暖胃、润肠通便、益气补虚的功效。</p> <p>✿ 红薯中含有大量不易被消化酵素破坏的纤维素和果胶，能刺激消化液分泌、促进胃肠蠕动，可增进食欲、清理消化道、预防便秘。</p> <p>✿ 红薯中含有对人体具有特殊保护作用的黏液蛋白，能延缓人体器官老化、提高机体免疫力。</p>	
	人群 宜忌	<p>一般人均可食用，尤其适宜糖尿病患者食用。</p> <p>湿阻脾胃、气滞食积者应慎食。</p>
	搭配 宜忌	<p>红薯+大米 ✓ 健脾胃，防便秘</p> <p>红薯+芝麻 ✓ 养脾胃，益肝肾</p> <p>红薯+玉米 ✓ 促进肠道排毒</p> <p>红薯+柿子 ✗ 易引起胃胀、腹痛</p> <p>红薯+螃蟹 ✗ 容易形成结石</p>
实用 小提示	挑 选	优质红薯呈长条形状、质地坚硬、表皮光滑干净。通常红皮红薯比白皮红薯要甜。
	烹 饪	红薯食用前，一定要蒸熟煮透，这样可以破坏红薯中人体不易消化的淀粉细胞膜。
	食 用	带有褐色或黑色斑点的红薯，受了黑斑病的感染，食用后易导致中毒。
	储 存	红薯宜储存在干燥、通风的环境中，不宜放入塑料袋中保存，也不宜与土豆一起储存。
小 贴 士	<p>红薯虽然有益肠道健康，但过多食用后还可能给人体带来不适。红薯中含有的一氧化酶，会在人体肠道中产生大量的二氧化碳气体，过多食用后，容易使人出现腹胀、打嗝、放屁；此外，过多食用红薯后会导致胃酸分泌过多，使人出现泛酸、烧心等肠胃不适。</p>	

红薯粥

原料：红薯60克，大米100克

调料：无

制作方法：

- (1) 红薯去皮、洗净，切成小块；大米淘洗干净。
- (2) 锅中加适量清水，倒入大米、红薯块，大火煮沸后改小火熬煮成粥即可。

营养师推荐：这款红薯粥简单易学、营养丰富，可滋补虚劳、预防便秘。



芝麻红薯饼

原料：红薯250克，面粉150克，白芝麻100克

调料：植物油适量

制作方法：

- (1) 红薯洗净、去皮，切成块，煮熟后压成泥。
- (2) 面粉中倒入适量开水，拌匀后再放入少量干面粉揉匀，加入红薯泥揉成面团，制成剂子，压成小面饼，两面撒上白芝麻。
- (3) 平底锅入油烧热，放入小面饼，煎至两面金黄即可。

营养师推荐：这款饼滋味甜美，有开胃、润肠、通便等功效。



山药 | 呵护肠胃功效强

外表略带土气的山药，茎块却那样雪白剔透，让人忍不住想咬一口。山药不管是生吃或是热食，都能感受到它细嫩肉质中散发出的甜甜黏黏的口味。



山药养肠胃	<p>◎中医认为，山药味甘、性平，入脾、肺、肾经，有健脾胃、助消化、益肾气、润皮肤的功效。</p> <p>◎山药中含有能分解淀粉的淀粉糖化酶，能促进食物消化，改善脾胃的消化吸收功能，能有效缓解胃胀。</p> <p>◎山药含有的黏蛋白能预防心血管系统脂肪的沉积，含有的皂苷能降低体内胆固醇和甘油三酯的含量。</p>	
	<p>人群宜忌</p> <p>一般人群均可食用，尤其适宜糖尿病、腹胀、腹泻、慢性肾炎等患者及病后虚弱者食用。</p>	<p>大便燥结者不宜食用山药。</p>
	<p>搭配宜忌</p> <p>山药+鸡肉 ✓ 心、脾、肾同养</p> <p>山药+羊肉 ✓ 健脾胃，补肝肾</p> <p>山药+枸杞 ✓ 补肾效果显著</p>	<p>山药+猪肝 ✗ 降低营养价值</p> <p>山药+黄瓜 ✗ 破坏维生素C</p> <p>山药+虾 ✗ 腹痛、恶心、呕吐</p>
实用小提示	挑选	优质山药外皮无伤、须毛较多、断层雪白、黏液较多。
	清洗	山药皮中所含的皂角素或黏液里含的植物碱，少数人接触会出现过敏发痒，因此处理山药时应避免直接接触。
	切法	山药剥皮后，表面的黏液很滑，很难抓稳，这时不妨在双手涂些盐或醋，这样既可防滑，也不会影响山药的味道。
	烹饪	山药切片后应立即浸泡在淡盐水中，可有效防止山药氧化发黑。
小贴士	<p>山药豆和山药是一株植物所生，功效与山药大致相同，有较高的营养价值。山药豆食用起来口感润滑、软面，味道香醇，山药豆除了制成山药冰糖葫芦外，还可在炖鱼、炖肉中加入，用山药豆做成丸子美味又营养。</p>	

蓝莓蜜汁山药

原料：山药300克，蜂蜜30克

调料：蓝莓果酱适量

制作方法：

- （1）山药去皮洗净，切成长条，修成圆柱体，装盘备用。
- （2）蒸锅中加适量清水，放入山药盘，隔水蒸熟。
- （3）取出山药稍凉，淋入蜂蜜，点缀蓝莓果酱即可。

营养师推荐：这款甜品甜美可口，有健脾开胃、益肾润肺、美容养颜的功效。



枸杞山药汤

原料：山药300克、枸杞20克

调料：葱花、姜片、鸡汤、盐各适量

制作方法：

- （1）山药去皮、洗净，切成块；枸杞洗净。
- （2）锅中加适量清水，大火煮沸，放入姜片、枸杞、山药、鸡汤一起炖煮。
- （3）待山药熟后，加少许盐调味，撒上葱花即可。

营养师推荐：这款汤不仅能有效提升肠胃力，还有良好的养肾明目的作用。



南瓜 | 滋养肠胃促消化

成熟后的南瓜色泽金黄，在众多蔬菜瓜果中总是引人注目，于是常常忍不住将它抱回家，熬上一锅粥，放入几块南瓜块，让南瓜的甜香慢慢散入米中，喝上一口让胃感觉分外温暖。



南瓜养肠胃	❶ 中医认为，南瓜味甘、性温，入脾、胃经，有补中益气、消炎止痛、降糖止渴的功效。	
	❷ 南瓜中含有促进胆汁分泌的成分，能加强胃肠蠕动、促进食物消化。	
	❸ 南瓜中含有的果胶可吸附胃肠中的有害物质并排出体外，能保护胃黏膜，促进溃疡愈合。	
	❹ 南瓜中含有的甘露醇有通便的功效，可减少粪便在肠道中的滞留时间，从而减少毒素对人体的危害。	
人群宜忌	一般人均可食用，尤其适合肥胖、老年人及糖尿病患者食用。	胃热炽盛者、气滞中满者、湿热气滞者不宜多食，患有脚气、黄疸、气滞湿阻者应忌食。
搭配宜忌	南瓜+绿豆 ✓ 清热解毒	南瓜+鲤鱼 ✗ 易导致中毒
	南瓜+山药 ✓ 促进排毒	南瓜+虾 ✗ 易引起痢疾
	南瓜+小米 ✓ 降低血压	南瓜+羊肉 ✗ 令人肠胃气壅
实用小提示	挑选	优质南瓜外观完整、果肉为金黄色、分量较重、无损伤、无虫蛀。
	烹饪	南瓜的果皮和果瓢含有的胡萝卜素含量比果肉高很多，所以食用时尽量只削去硬皮、去籽，保留果瓢。
	食用	南瓜中含有大量的β-胡萝卜素，如果过多食用南瓜，会导致过量的β-胡萝卜素沉积在皮肤的角质层，易使皮肤的某些部位出现黄色。
	储存	南瓜切开后，容易从芯部开始变质，因此最好将南瓜内部掏空后，再用保鲜膜包好放入冰箱中冷藏。
小贴士	南瓜成熟度不同，食用起来方法也有所不同。老南瓜含碳水化合物较多，口感甜、面，适宜煮食、蒸食，或蒸熟后捣烂拌面粉制成糕饼；嫩南瓜适宜炒菜、做馅、煲汤。	

香拌南瓜丝

原料：南瓜 200 克，红柿子椒 20 克

调料：植物油、香油、盐各适量

制作方法：

- (1) 南瓜去皮、洗净，切成细丝；红柿子椒去籽、洗净，切成细丝。
- (2) 锅中加适量清水，滴几滴植物油，大火煮沸，放入南瓜丝焯水，熟后捞起、沥水。
- (3) 将南瓜丝、红柿子椒丝一起放入碗中，加适量香油、盐拌匀即可。

营养师推荐：这款菜有良好的缓解疲劳、补中益气、养胃通便的作用。



紫芋南瓜炒栗子

原料：板栗 150 克，紫芋、南瓜各 100 克

调料：植物油、盐各适量

制作方法：

- (1) 板栗去壳洗净，切成小块；紫芋、南瓜分别去皮洗净，切成块。
- (2) 将板栗、紫芋、南瓜一起装碗，放入微波炉中高火 3 分钟，取出晾凉。
- (3) 锅入油烧热，下板栗、紫芋、南瓜翻炒至表面略上色，加少许盐水调味，加盖稍焖即可。

营养师推荐：这款菜色泽鲜艳，让人食欲大增，且易于被人体消化吸收，还有润肠通便的功效。



土豆 | 和胃通便营养丰富

土豆是常见的养胃食物，世界各地的人们都对土豆情有独钟，它是全球的第三大粮食作物，不同地方也会做出不同特色的土豆，让人百吃不腻。



土豆养肠胃	<p>✿ 中医认为，土豆味甘、性平，入脾、胃、大肠经，有健脾和胃、通利大便、益气调中、缓急止痛的功效。</p> <p>✿ 土豆中含有大量的淀粉、蛋白质、B族维生素、维生素C等营养素，能改善情绪，增强人体的消化、吸收功能。</p> <p>✿ 土豆中含有少量的龙葵素，可减少胃液分泌，缓解痉挛，能辅助治疗胃痛。</p> <p>✿ 土豆中含丰富的膳食纤维，能促进肠胃蠕动、预防便秘。</p>	
人群宜忌	一般人均可食用，尤其适宜减肥人群、糖尿病患者及肾病患者食用。	土豆中含有较多的生物碱，会影响胎宝宝的发育，因此准妈妈应慎食。
搭配宜忌	<p>土豆+牛肉 ✓ 保护胃黏膜</p> <p>土豆+猪蹄 ✓ 健脾养肾美容</p> <p>土豆+豆角 ✓ 防止呕吐腹泻</p>	<p>土豆+香蕉 ✗ 易使面部生斑</p> <p>土豆+石榴 ✗ 易引起中毒</p> <p>土豆+柿子 ✗ 易形成结石</p>
实用小提示	挑选	优质土豆颜色自然、表皮薄而干净、茎块匀称硬实、无糙皮干疤、无病变。
	烹饪	土豆要去皮，而且有芽眼、发青、发绿的地方含有有毒物质，一定要去除，烹饪务必熟透，以免中毒。
	浸泡	切好的丝、片不能长时间泡在水里，以免营养流失。
	储存	土豆放在阳光下暴晒，容易生芽或腐烂，放入冰箱中容易冻伤土豆，一般将土豆存放在5℃左右的阴凉处即可。
小贴士	<p>细心的人会发现，新土豆皮较薄，用刀削或刮皮易刮去土豆肉，可将土豆放入棉质布袋中扎紧，然后用手揉搓土豆，就可简单去除土豆皮。土豆去皮后，若暂时不用，可将土豆放入冷水中，再滴入几滴醋，可使土豆保持洁白。</p>	

玫瑰土豆饼

原料：土豆 300 克，面粉 100 克

调料：玫瑰酱、奶油、植物油各适量

制作方法：

- (1) 土豆去皮、洗净，蒸熟后捣成泥。
- (2) 面粉加土豆泥及适量沸水、奶油，揉成土豆面团，制成剂子，用手捏成窝形，包入玫瑰酱，收口成小圆饼。
- (3) 锅入油烧热，下小圆饼，炸至浮起熟透、两面呈金黄色捞出即可。

营养师推荐：这款玫瑰土豆饼风味独特，能使人胃口大开，尤其受到孩子和女士们的欢迎。



土豆香浓汤

原料：土豆 100 克，蘑菇 3 只，洋葱、番茄各 50 克

调料：鲜牛奶、奶油、植物油、面粉、盐各适量

制作方法：

- (1) 土豆去皮、洗净，切丁煮熟；蘑菇洗净，切片焯水；番茄、洋葱分别洗净，切成丁。
- (2) 锅中加 3 勺奶油、1 勺植物油和适量面粉翻炒至微黄，倒入鲜牛奶和 4 杯清水煮至浓稠。
- (3) 放入土豆、蘑菇、洋葱、番茄，继续煮沸，加少许盐调味即可。

营养师推荐：这款汤香气浓郁，可健脾养肾、预防便秘。



豆腐 | 清洁肠胃营养高

豆腐是中国人特有的传统美食，让世界赞叹不已，豆腐真正的魅力不在于它的制作过程，而在于它润嫩的口感和丰富的营养。



豆腐养肠胃	<p>❁ 中医认为，豆腐味甘、性寒，入脾、胃、大肠经，可宽中益气、调和脾胃、消除胀满、通大肠浊气等功效。</p> <p>❁ 豆腐肉质细嫩，容易消化，有良好的预防便秘的作用。</p> <p>❁ 豆腐中含有丰富的膳食纤维，可促进肠胃蠕动，排出废物和有害物质。</p> <p>❁ 冻豆腐的孔隙可吸附油脂，具有一定的清肠涤胃作用。</p>	
人群宜忌	一般人均可食用，尤其适宜减肥、肠胃不清、口臭口渴、热性体质者食用。	豆腐含嘌呤较多，痛风病人、血尿酸浓度增高的人不宜食用。
搭配宜忌	<p>豆腐+青菜 ✓ 健美减肥</p> <p>豆腐+白菜 ✓ 清热去火</p> <p>豆腐+鱼 ✓ 促进蛋白质吸收</p>	<p>豆腐+蜂蜜 ✗ 易导致腹泻</p> <p>豆腐+葱 ✗ 易产生结石</p> <p>豆腐+菠菜 ✗ 影响钙的吸收</p>
实用小提示	挑选	优质豆腐颜色呈均匀的乳白色或淡黄色、有光泽、外形完整、软硬适中、有弹性、有特殊香味、无杂质。
	烹饪	烹饪豆腐前，将豆腐放在盐水中焯一下，豆腐不容易碎。
	食用	豆腐不宜一次食用过多，否则容易出现消化不良、腹痛、腹泻等不适。
	储存	豆腐久放后容易变黏、变质，将豆腐放在盐开水中煮开后放凉，连水一同放入保险盒中，再放入冰箱中冷藏，可保质一星期以上。
小贴士	豆腐有一定的豆腥味，去除豆腥味的要诀是将豆腐放入开水中焯一下，有时候豆腐焯水后不是散碎就是中心出现空洞，这通常是方式不当造成的。正确的做法是：将豆腐切成大小均匀的方块后，与冷水同时下锅、加热，待水温升至90℃左右时，转微火恒温加热，豆腐上浮后用手捏感觉有硬度时捞出，浸入冷水中即可。	

糖醋脆皮豆腐

原料：豆腐 300 克，番茄酱 30 毫升

调料：芝麻、葱花、淀粉、植物油、酱油、醋、白砂糖、盐各适量

制作方法：

- (1) 将所有调料（除葱花外）混合在一个碗内，调匀备用。
- (2) 豆腐洗净，切成块，焯水沥干，入热油锅煎至两面金黄。
- (3) 将兑好的调料汁淋入锅中，大火收汁稠，撒上芝麻、葱花即可。

营养师推荐：这款菜甜脆爽口，可调脾胃、除胀满、增食欲。



红白豆腐

原料：豆腐、熟猪血块各 200 克

调料：葱段、胡椒粉、淀粉、鲜汤、植物油、酱油、白砂糖、盐各适量

制作方法：

- (1) 豆腐切成块，入沸水中焯水；猪血块洗净，切成块。
- (2) 锅入油烧热，下葱段炒香，放入鲜汤、豆腐、猪血，加酱油、白砂糖、盐调味。
- (3) 中火烧沸后改小火炖 5 分钟，用水淀粉勾芡，撒少许胡椒粉即可。

营养师推荐：猪血含有丰富的血红蛋白，是补铁的佳品，与豆腐搭配，经常食用可宽中益气、补血养胃、润肠通便。



芋头 | 宽肠胃，润肌肤

有的人不喜欢芋头的寡淡无味，其实将芋头蒸熟或煮熟后，细细品味，芋头口感细软，绵甜香糯，也可以让心随之舒缓下来。



芋头养肠胃	<p>✿ 中医认为，芋头味甘辛、性平，入胃、大肠经，有益胃健脾、宽肠通便、调节中气、添精益髓的功效。</p> <p>✿ 芋头中含有一种天然的多糖类植物胶体，能增进食欲、促进消化、缓解腹泻。</p> <p>✿ 芋头中富含膳食纤维，可润肠通便、预防便秘。</p> <p>✿ 芋头中含有丰富的黏液皂素及多种微量元素，可增进食欲、增强体质。</p>	
人群宜忌	一般人均可食用，尤其适合体质虚弱者食用。	小儿食滞、胃纳欠佳、有痰、糖尿病患者、敏感体质者应少食；食滞胃痛、肠胃湿热者应忌食。
搭配宜忌	<p>芋头+牛肉 ✓ 养血补血</p> <p>芋头+鸭肉 ✓ 预防贫血</p>	芋头+香蕉 ✕ 易引起胃胀痛
实用小提示	挑选	优质芋头体型匀称、重量轻、质地松、无斑点。
	清洗	芋头的黏液中含有一种复杂的化合物，对皮肤黏膜有较强的刺激，使手部皮肤发痒，因此剥芋头时最好戴上手套。
	食用	芋头中含有较多的淀粉，若一次进食过多，容易引起腹胀。
	储存	芋头不耐低温，放入冰箱中容易冻伤，当气温低于7℃时，应存放在室内较温暖的地方。
小贴士	芋头含有难以消化的淀粉质和草酸钙结晶体，经蒸煮后就会消失，生芋有小毒，所以烹饪时一定要将芋头彻底蒸熟或煮熟。	

芋头芝麻粥

原料：大米 150 克，芋头 80 克，黑芝麻、玉米粒各 30 克

调料：白砂糖适量

制作方法：

- (1) 大米洗净；芋头去皮洗净，切成块；黑芝麻、玉米粒分别洗净。
- (2) 锅中加适量清水，放入大米、玉米粒、芋头，大火煮沸。
- (3) 放入黑芝麻，改小火熬煮成粥，加白砂糖调味即可。



营养师推荐：这款粥营养丰富，易于消化吸收，还有润肠通便的功效。

芋头炖排骨

原料：排骨 300 克，芋头 200 克，粉皮 60 克

调料：香菜末、葱花、姜片、八角、酱油、盐各适量

制作方法：

- (1) 排骨洗净，剁成小块，入沸水中焯透。
- (2) 芋头去皮、洗净，切成块；粉皮泡软，洗净。
- (3) 锅入油烧热，下葱花、姜片、八角炸香，放入排骨、酱油煸炒，加适量清水，小火炖至排骨八成熟，放入芋头和适量盐炖熟，放入粉皮，煮至入味，撒上海菜末即可。



营养师推荐：这款菜营养丰富，不仅能调理肠胃，还有良好的滋补安神作用。

莲藕 | 调理肠胃好处多

“出淤泥而不染”的莲藕是四季食材，生食鲜脆甘甜，清炒清脆爽口，炖食香软美味，其烹调方式变化多样。



莲藕养肠胃	<p>❁ 中医认为，莲藕味甘、性凉，入心、肺、脾、胃经，有清热生津、止呕消渴、凉血散瘀的功效；熟藕有滋阴养胃、健脾益气的功效。</p> <p>❁ 莲藕中独特的清香，能增进食欲、促进消化。</p> <p>❁ 莲藕中的单宁有消炎、收敛的功效，可改善肠胃疲劳。</p> <p>❁ 莲藕中的黏蛋白是一种糖类蛋白质，能促进蛋白质和脂肪的消化，可减轻肠胃负担。</p>	
人群宜忌	<p>一般人均可食用，尤其适宜食欲不振、肺炎患者、肠炎患者、中老年人食用。</p>	<p>脾胃消化功能差、大便溏泄、易腹泻腹胀的人应尽量少吃。</p>
搭配宜忌	<p>莲藕+薏米 ✓ 利小便，健脾胃</p> <p>莲藕+黑豆 ✓ 健脾补肾</p> <p>莲藕+排骨 ✓ 滋阴益精</p>	<p>莲藕+猪肝 ✗ 影响矿物质的吸收</p> <p>莲藕+白萝卜 ✗ 易导致虚寒、腹泻</p>
实用小提示	挑选	<p>优质莲藕外皮呈黄褐色、肉白而肥厚，断口处有淡淡清香。</p>
	烹饪	<p>莲藕切片后，应尽快下锅烹饪，避免莲藕发生氧化，若暂时不烹调，可将莲藕浸泡在清水中，滴入几滴醋，还要注意不能用铁锅炖煮莲藕，以免藕变黑。</p>
	食用	<p>生藕性偏凉，生吃清脆爽口，但不利于脾胃健康。</p>
小贴士	<p>莲藕最好分段食用，顶端香甜脆嫩，宜焯后凉拌鲜食；第二三节的莲藕稍老，可用来炸藕夹或煲汤；第四节之后的莲藕适用于炒菜或制作藕粉。</p>	

莲藕糯米粥

原料:糯米 150 克,莲藕 100 克,花生 60 克,
红枣 8 粒

调料:白砂糖适量

制作方法:

- (1) 将糯米淘洗干净;莲藕洗净,切成片;花生、红枣分别洗净。
- (2) 锅中加适量清水,放入糯米、藕片、花生、红枣,大火煮沸后改小火熬煮成粥。
- (3) 待粥熟后,加少许白砂糖调味即可。

营养师推荐: 这款粥香甜软糯,经常食用可改善脾胃虚弱。



山茱萸炖莲藕

原料:山茱萸 10 克,莲藕 300 克

调料:姜片、芝麻油、盐各适量

制作方法:

- (1) 山茱萸洗净;莲藕去皮、洗净,切厚片。
- (2) 砂锅中加适量清水,放入山茱萸、莲藕、姜片,大火煮沸后改小火炖 45 分钟。
- (3) 至莲藕熟后,加少许盐调味,出锅前淋少许芝麻油即可。

营养师推荐: 这款炖品清淡适口,有滋阴养血、提升肠胃力的功效。



白萝卜 | 既杀菌又通肠

有的人食用白萝卜后爱排气，于是尽量避免食用白萝卜，殊不知这正是白萝卜在帮助你梳理肠气，特别是便秘、腹胀者，不妨适当多吃些白萝卜。



白萝卜养肠胃	<p>◎ 中医认为，白萝卜味甘辛、性凉，入肝、胃、肺、大肠经，有健脾开胃、消食化滞、下气宽中、清热生津的功效。</p> <p>◎ 白萝卜含有的芥子油能增加食欲、帮助消化、促进肠胃蠕动。</p> <p>◎ 白萝卜中含有的淀粉酶和各种消化酵素，可帮助人体分解淀粉和脂肪，抑制胃酸过多，缓解胃炎和胃溃疡。</p> <p>◎ 白萝卜富含膳食纤维，可促进肠胃蠕动，预防便秘、排毒养颜。</p>	
	人群宜忌	<p>一般人均可食用。</p> <p>脾虚腹泻者不宜食用，胃炎、胃溃疡、肠溃疡、先兆流产、子宫脱垂等患者应忌食。</p>
	搭配宜忌	<p>白萝卜+羊肉 ✓ 消积滞、化痰热</p> <p>白萝卜+豆腐 ✓ 健脾养胃</p> <p>白萝卜+紫菜 ✓ 清肺热、治咳嗽</p> <p>白萝卜+胡萝卜 ✗ 影响维生素的吸收</p> <p>白萝卜+木耳 ✗ 容易引起皮炎</p>
	实用小提示	<p>挑选 优质白萝卜色泽嫩白、果肉硬实、根须不杂乱分叉。</p> <p>烹饪 白萝卜加热后容易破坏白萝卜中的消化酶，所以白萝卜更宜生吃。</p> <p>食用 白萝卜生食后，半小时内不宜进食，以免有效成分被稀释。</p>
小贴士	<p>白萝卜用水煮后，加点白砂糖，将汤饮作为饮料饮用，可养胃、助消化。</p>	

白萝卜油菜汁

原料：白萝卜 300 克，油菜 100 克

调料：蜂蜜 15 克

制作方法：

- (1) 白萝卜洗净，切成块；油菜洗净、去根；切成段。
- (2) 将白萝卜块与油菜段一同放入榨汁机中，搅拌成汁。
- (3) 把榨好的蔬菜汁倒入杯中，加入蜂蜜调匀即可。

营养师推荐：这款汁甜美清爽，有显著的梳理肠道、通便排毒的功效。



白萝卜羊肉汤

原料：熟羊肉 300 克，白萝卜 200 克

调料：香菜段、姜片、胡椒粉、香油、醋、盐各适量

制作方法：

- (1) 熟羊肉切成小块；白萝卜洗净，切成块。
- (2) 将羊肉块、姜片、盐放入锅中，加入适量清水，大火煮沸，改小火煮 10 分钟，放入萝卜块煮熟，再加入香菜段、胡椒粉、醋搅匀，淋入香油即可。

营养师推荐：白萝卜与羊肉是非常好的搭配，可暖胃、补虚、润肺、通肠。



海带 | 加速肠胃蠕动

海带是来自海洋中的蔬菜，与其他食材搭配可令菜肴味道更加鲜美，它还含有陆地蔬菜中少见的营养物质，可谓是药食兼备的优质食材。



海带养肠胃	<p>✿ 中医认为，海带味咸、性寒，入胃、肾、肝经，有软坚散结、通行利水、消食化滞的功效。</p> <p>✿ 海带中含有大量的膳食纤维，可促进肠胃蠕动，有效清除血管壁上的胆固醇，能预防便秘和心脑血管疾病。</p> <p>✿ 海带中的胶质能吸附胃肠中的有害物质和放射性物质，并排出体外，能清肠排毒、调顺肠胃，减少有毒物质在体内积聚。</p>	
人群宜忌	<p>适宜缺碘、精力不足、气血不足、高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、动脉硬化等人群食用。</p>	<p>孕期和哺乳期的女性、脾胃虚寒者不宜多食，甲亢和肠炎患者应忌食。</p>
搭配宜忌	<p>海带+豆腐 ✓ 预防碘缺乏</p> <p>海带+菠菜 ✓ 益于骨骼健康</p> <p>海带+生菜 ✓ 促进铁质吸收</p>	<p>海带+洋葱 ✕ 易导致便秘</p> <p>海带+猪血 ✕ 易导致便秘</p> <p>海带+柿子 ✕ 易导致肠胃不适</p>
实用小提示	挑选	<p>优质海带表面有白色粉末附着、颜色呈浓绿或紫中微黄、叶片宽厚、不粘手、无枯黄叶、无杂质。</p>
	烹饪	<p>食用海带前，一般用水浸泡6小时即可，不宜长时间浸泡，以免营养物质流失。</p>
	食用	<p>吃完海带后不宜马上饮茶或食用酸涩的水果，否则会阻碍人体吸收铁质。</p>
小贴士	<p>市场上购买的干海带上常附有一层类似白霜的物质——甘露醇，有利尿消肿、降低血压的功效。甘露醇易溶于水，若用水浸泡干海带数小时以上，则甘露醇大多就会被溶解。因此，清洗干海带时，一般只需用手轻轻洗去细沙粒，再略微浸泡就可以。</p>	

海带炖肉

原料：五花肉 300 克，水发海带 150 克

调料：八角、花椒、葱花、姜片、鲜汤、植物油、酱油、白砂糖、盐各适量

制作方法：

- (1) 五花肉、海带分别洗净，切成片。
- (2) 锅入油烧热，下葱花、姜片、八角、花椒炆锅，下肉块及少许酱油煸炒至变色，倒入鲜汤大火煮沸。
- (3) 加白砂糖、盐调味，改小火炖至肉八成熟，放入海带炖 20 分钟即可。

营养师推荐：这款菜味道鲜美、肉质细嫩，可补虚开胃、益精养肾、壮骨强身。



海带排骨汤

原料：水发海带 150 克，排骨 400 克

调料：葱段、姜片、料酒、盐各适量

制作方法：

- (1) 排骨洗净，切成块，入沸水中焯一下；海带洗净，切成块。
- (2) 砂锅中加适量清水，放入排骨、葱段、姜片、料酒大火煮沸，改小火炖 30 分钟。
- (3) 放入海带，继续煮 15 ~ 20 分钟，加少许盐调味即可。

营养师推荐：这款汤味道鲜香、营养丰富，可壮骨强身、改善肠胃力。



黑木耳 | 清洁肠道人人爱

黑木耳柔软富有弹性，细细嚼来别有一番趣味。黑木耳有“素中之荤”的美誉，是人们久食不厌的滋补佳品。



黑木耳养肠胃	<p>✿ 中医认为，黑木耳味甘、性平，入胃、大肠经，有养胃滋肾、益气活血、润滑肠道的功效。</p> <p>✿ 黑木耳中富含具有较强吸附作用的植物胶原成分，对无意中吃下的头发、谷壳、木渣、沙子等难以消化的物质有溶解与烺化作用。经常食用黑木耳能起到促进消化、清洁肠胃和血液的作用。</p> <p>✿ 黑木耳中富含膳食纤维，可促进肠道内脂肪食物的排泄、减少对食物中脂肪的吸收，预防肥胖和便秘。</p>	
人群宜忌	适宜心脑血管疾病患者、结石症患者及矿工、纺织工人等食用。	孕妇、腹泻者及患有出血疾病的人不宜食用。
搭配宜忌	黑木耳+猪肝 ✓ 补肝益肾润肺 黑木耳+莲藕 ✓ 心、肺、肾同养 黑木耳+红枣 ✓ 补肾补血养颜	黑木耳+茶 ✕ 影响铁质吸收 黑木耳+白萝卜 ✕ 易引起皮炎 黑木耳+田螺 ✕ 易引起中毒
实用小提示	挑选	优质黑木耳乌黑有光泽、背面为暗灰色、耳瓣略展、无结块。
	烹饪	泡发干木耳可用温水或烧开的米汤泡发，这样泡发的木耳松软、味鲜。
	食用	鲜木耳中含有一种特殊物质——卟啉，人食用鲜木耳后，容易引起皮肤瘙痒，所以食用干木耳更安全。
小贴士	黑木耳中富含铁质，有补血养颜的功效，但其也具有活血的功能，若在经期食用黑木耳不仅起不到补血的功效，还可能导致血量增加或痛经。	

黑木耳炒芹菜

原料：芹菜 200 克，黑木耳 50 克

调料：葱段、蒜片、植物油、盐各适量

制作方法：

- (1) 芹菜洗净、切段，黑木耳用清水泡发、沥干。
- (2) 锅入油烧热，下葱段、蒜片炆锅，倒入芹菜段和黑木耳。
- (3) 翻炒至芹菜段和黑木耳熟，加适量盐调味即可。

营养师推荐：这款菜清香嫩脆，经常食用可防治三高，有效提升肠胃力。



黑木耳炒猪肝

原料：泡发黑木耳 30 克，猪肝 200 克

调料：葱末、姜丝、淀粉、植物油、料酒、盐各适量

制作方法：

- (1) 猪肝洗净，切薄片，用湿淀粉抓匀，入沸水中焯一下。
- (2) 锅入油烧热，下葱末、姜丝炒香，下肝片翻炒，加料酒、盐调味，继续煸炒至猪肝熟。
- (3) 锅底留油烧热，下黑木耳翻炒至熟，将猪肝回锅，稍炒即可。

营养师推荐：这是一道味道和功效极佳的补血养肾的佳肴，还有防病强身、提升肠胃力的作用。



生姜 | 温脾暖胃功效好

生姜常用来调味，是家中必不可少的调味品，生姜除了具有驱寒的功效外，还可温脾暖胃。



生姜养肠胃	<p>❁ 中医认为，生姜味辛、性温，入肺、脾、胃经，有健胃止呕、发汗解表、温肺止咳的功效。</p> <p>❁ 生姜所含的姜辣素能刺激口腔和胃黏膜，分泌唾液和消化液，增进食欲、促进消化；生姜中的生姜酚可刺激胃黏膜分泌消化液和促进肠胃蠕动。</p> <p>❁ 生姜中的姜烯可起到保护胃黏膜的作用。</p> <p>❁ 生姜中含有的姜酮和姜烯酮，有镇吐、止呕的功效。</p>	
人群宜忌	<p>一般人均可食用，尤其适宜受寒引起头痛、胃痛、呕吐、腹泻者食用。</p>	<p>高血压病人应慎食；阴虚、内有实热及患痔疮者应忌食。</p>
搭配宜忌	<p>生姜+海蟹 ✓ 健脾暖胃</p> <p>生姜+芥菜 ✓ 祛咳止痰</p> <p>生姜+牛肉 ✓ 治疗腹痛</p>	<p>生姜+兔肉 × 易导致腹泻</p>
实用小提示	挑选	<p>优质生姜表皮干净紧致、坚实、无腐烂、无蔫萎、无虫伤、无受热受冻。</p>
	烹饪	<p>烹饪时，保留生姜皮，能全面发挥生姜的营养功效，因此处理生姜时，只需要将表皮洗净即可。</p>
	食用	<p>生姜变质后会产生致癌物质，因此烂生姜、冻僵不要吃。</p>
小贴士	<p>生姜属于热性、辛辣食物，晚上食用生姜后容易使人神经兴奋、浑身燥热，影响睡眠质量，还易导致人体缺水，故有“晚上吃姜，等于吃砒霜”的说法。</p>	

红糖姜汤

原料：姜 20 克、红枣 15 克

调料：红糖适量

制作方法：

- (1) 将姜洗净，切片；红枣洗净后，用清水浸泡 30 分钟。
- (2) 锅中加适量清水，放入红枣和红糖一起煮 20 分钟。
- (3) 放入姜片，继续煮 5 分钟即可。

营养师推荐：姜可温胃驱寒、红枣可益气补血、红糖可补血活血，三者搭配有强健脾胃、补气益血、活血化瘀的功效，非常适合女性饮用。



仔姜炒牛肉

原料：牛肉 300 克，红柿子椒 1 个，仔姜、泡黄辣椒各 30 克

调料：淀粉、植物油、酱油、料酒、盐各适量

制作方法：

- (1) 牛肉洗净，切成片，加酱油、淀粉、料酒拌匀上浆，腌渍片刻。
- (2) 红柿子椒去籽去蒂，洗净后切成段；仔姜洗净，切成片。
- (3) 锅入油烧热，下牛肉片划熟，下红柿子椒、仔姜、泡黄辣椒翻炒，加少许盐调味即可。

营养师推荐：牛肉和生姜是不错的搭配，有暖脾胃、补肝肾的功效。



苹果 | 防止肠道病变

红通通的苹果，忍不住咬一口，任清甜脆口的果肉在齿间玩耍，甘美的汁液从舌尖滑到喉咙。



苹果养肠胃	<p>✿ 中医认为，苹果味甘酸、性凉，入脾、肺经，有健脾益胃、润肠止泻、润肺除烦的功效。</p> <p>✿ 苹果中含有的鞣质和多种果酸，能增强胃的收敛功能，加速食物的消化、吸收。</p> <p>✿ 苹果含有的果胶，是一种水溶性膳食纤维，能帮助有益菌繁殖，平衡肠道菌群。</p> <p>✿ 苹果中富含膳食纤维能促进肠胃蠕动，防治便秘。</p>	
人群宜忌	适宜减肥、胃炎、腹泻、高血压、结肠炎患者食用。	胃寒、脾胃虚弱、肾炎、糖尿病等人群应慎食。
搭配宜忌	<p>苹果+银耳 ✓ 润肺止咳</p> <p>苹果+鱼肉 ✓ 营养丰富</p> <p>苹果+番茄 ✓ 调理肠胃</p>	<p>苹果+牛奶 ✕ 易形成结石</p> <p>苹果+海鲜 ✕ 腹痛、恶心</p> <p>苹果+红薯 ✕ 引起肠胃不适</p>
实用小提示	挑选	优质苹果表皮光洁、色泽鲜艳、软硬适中、味正质脆。
	食用	空腹吃苹果时，会刺激胃酸分泌，胃酸与苹果中的果酸混合后容易增加肠胃负担。
小贴士	上午是人体脾胃活动最旺盛的时候，上午食用水果有利于身体吸收营养物质，而晚餐后吃水果不仅不利于消化，还会使糖转化为脂肪堆积在体内。因此，最好在下午前食用水果，宜在饭前或饭后半个小时食用。	

肉桂苹果茶

原料：肉桂粉 2 克，苹果肉 30 克，苹果汁 100 毫升

调料：蜂蜜适量

制作方法：

- (1) 苹果肉洗净，切成小块备用。
- (2) 锅中加适量清水，放入苹果汁，大火煮沸，倒入壶中。
- (3) 加入苹果块、肉桂粉焖泡 5 分钟，加少许蜂蜜调匀即可。

营养师推荐：这款苹果茶，有良好的温补肾阳、散寒止痛、愉悦心情的作用，尤其适合脾胃虚寒、肾阳不足者饮用。



苹果煎蛋饼

原料：苹果、鸡蛋各 200 克，奶粉 30 克，面粉 25 克

调料：奶油、植物油、白糖各适量

制作方法：

- (1) 苹果洗净，切薄片；鸡蛋打散，制成蛋液，加面粉、奶粉、白砂糖和适量清水一起搅拌均匀。
- (2) 平底锅入油烧热，将蛋液分成若干等份，在锅中摊成饼状，两面煎熟。
- (3) 锅烧热后加适量奶油、白砂糖及苹果片，翻炒片刻，分别倒在煎好的蛋饼上，卷成蛋卷。

营养师推荐：这款主食融合了果香、奶香和蛋香味，令你食欲大增，还可提升肠胃力。



山楂 | 健脾开胃助消化

北京小吃糖葫芦极受欢迎，其不仅外表惹人喜爱，甜脆脆的糖包裹住酸酸的果子，吃起来酸酸甜甜异常美味。山楂除了被制成冰糖葫芦外，还可煲汤或做成小零食。

山楂养肠胃	✿山楂性味酸甘、性微温，入脾、胃、肝经，有消食健胃、行气散瘀的功效。		
	✿山楂味酸，能刺激胃黏膜分泌胃液，可增进食欲、促进消化。		
	✿山楂中含有多种有机酸，能增强胃液酸度，提高胃蛋白酶活性，促进蛋白质消化；山楂中还含有脂肪酶，能促进脂肪消化。		
	✿山楂富含膳食纤维，能促进消化腺的分泌和肠胃的蠕动，是肠胃的“清道夫”。		
人群宜忌	适宜消化不良、肠炎、心血管疾病、癌症等患者食用。		孕妇、儿童及病后体虚、患牙病、胃酸分泌过多、脾胃虚弱的人不宜食用。
搭配宜忌	山楂+决明子 ✓ 降低血脂		山楂+猪肝 × 降低营养价值
	山楂+菜花 ✓ 消食降压		山楂+海产品 × 影响吸收蛋白质
	山楂+枸杞 ✓ 补肝益肾		山楂+胡萝卜 × 降低营养价值
实用小提示	挑选	优质山楂近似圆形、颜色鲜亮、质地坚硬、果皮光滑。	
	烹饪	市面上再加工的山楂食品大多含糖量高，应尽量食用鲜果。	
	食用	食用山楂后应及时漱口，以免损坏牙齿，还要避免空腹或过量食用山楂，否则容易引起胃部反酸。	
小贴士	生山楂所含的鞣酸易与胃酸结合形成难以消化的胃石，若胃石长时间不能被消化，则容易引起胃溃疡、胃出血、胃穿孔等疾病。因此，应尽量少吃生山楂，最好将山楂煮熟后再食用。		

山楂粥

原料：大米 150 克，山楂 15 克

调料：白砂糖适量

制作方法：

- (1) 大米淘洗干净，山楂洗净，去核、切片。
- (2) 锅中加适量清水，倒入洗净的大米、山楂片，大火煮沸后改小火熬煮 1 个小时，根据自己的口味添加适量白砂糖。

营养师推荐：这款粥食用起来酸甜可口，能健脾消食、降压养颜。



山楂鲤鱼汤

原料：鲤鱼 300 克，鸡蛋清 50 克，山楂 20 克

调料：葱花、淀粉、料酒、盐各适量

制作方法：

- (1) 鲤鱼处理干净后切片，加鸡蛋清和适量水淀粉、料酒、盐搅拌均匀，腌渍片刻。
- (2) 山楂洗净，去核、切片。
- (3) 锅中加适量清水，放入山楂片，煮沸后放入腌渍好的鱼片并煮熟，加适量盐调味，撒上葱花即可。



营养师推荐：山楂可以去除鲫鱼腥味，并能促进人体对鲫鱼营养的消化吸收。

酸奶 | 补充益生菌

酸奶口味酸甜细滑、丝丝入口，午后喝上一杯酸奶，让你肠道中的益生菌活跃起来，也能让你的心情随之喜悦。



酸奶养肠胃	❁ 中医认为，酸奶味酸甘、性平，有补虚开胃、润肠通便、生津止渴的功效。	
	❁ 酸奶相比牛奶，其中的乳糖和蛋白质已被分解，更容易被人体消化、吸收。	
	❁ 酸奶中含有多种酶，能促进食物消化、吸收。	
	❁ 酸奶中含有的乳酸菌能抑制腐败细菌的繁殖，并减少腐败菌产生的毒素，能维持肠道内菌群的生态平衡、改善肠道环境。	
人群宜忌	适宜身体虚弱、气血不足、营养不良、肠燥便秘、心血管疾病、癌症等人群食用。	胃酸过多者不宜多食；肠道疾病患者和胃肠手术后的病人不宜食用。
搭配宜忌	酸奶+蓝莓 ✓ 增强免疫力	酸奶+黄豆 ✕ 影响钙质吸收
	酸奶+荞麦 ✓ 降低胆固醇	酸奶+香肠 ✕ 易产生致癌物质
	酸奶+猕猴桃 ✓ 促进肠道健康	酸奶+腊肉 ✕ 易产生致癌物质
实用小提示	挑选	优质酸奶颜色呈乳白色或微黄、奶体均匀、无气泡分层、无杂质。
	烹饪	饮用酸奶时，不宜加热，加热过程会杀死酸奶中的有益菌，降低营养价值。
	饮用	最好用吸管饮用酸奶，或直接饮用后及时清洁口腔，以免伤害牙齿。
	储存	酸奶宜放在4℃以下的环境中冷藏，可保质一周，酸奶变质后酸度会增加，不宜再饮用。
小贴士	空腹时胃内的酸度较大，饮用酸奶后，酸奶中的乳酸菌容易被胃酸杀死，功效减弱，所以不宜空腹饮用酸奶。饭后2小时，胃液被稀释，胃内的酸度适宜乳酸菌生长，所以此时喝酸奶效果最佳。	

酸奶香蕉饮

原料：香蕉 2 根

调料：酸奶适量

制作方法：

- (1) 香蕉剥去外皮，切成小块。
- (2) 将切好的香蕉块放入榨汁机中，加适量温水，搅打 10 分钟，榨成鲜汁。
- (3) 将榨好的鲜果汁用过滤网过滤、去渣，加入酸奶调味，盛入杯中即可饮用。

推荐理由：香蕉和酸奶都是清肠、通便的好食材，两者搭配不仅酸甜可口，且具有良好的防治便秘的作用。



香蕉苹果酸奶沙拉

原料：酸奶、苹果各 100 克，香蕉 60 克

调料：蜂蜜 10 克

制作方法：

- (1) 苹果去皮、洗净、切丁，香蕉去皮、切片。
- (2) 将香蕉片、苹果丁一起放入碗中，加入酸奶、蜂蜜拌匀即可。

营养师推荐：这款沙拉简单易做，酸甜可口，可防治便秘、保养五脏。

PART 3

健康运动促进肠胃活动力

运动对肠胃健康非常重要。现代人代步工具较多，活动量大大降低，尤其是办公室工作者，长期久坐不动，很容易引发消化不良、便秘等肠胃不适。要想提升肠胃力，适量有效的运动是必不可少的。



有氧运动推荐



步行

步行是世界公认的好运动，是一种安全、简单、有效、易控制的有氧运动。

✿ 步行养肠胃

步行可健运四肢，保养脾胃，促进人体血液循环和新陈代谢；步行可促进消化腺分泌和肠胃有规律地蠕动，能增进食欲、预防便秘；步行还能调节情绪，可避免情绪不佳引起的肠胃功能紊乱。

✿ 步行需注意

◎步行前，应身心放松，采用腹式呼吸，顺其自然地走路。

◎步行要以循序渐进为原则，量力而行，找到身体的感觉，做到越走越感觉越舒畅。

◎步行时，应抬头挺胸，收腹提臀，随身体自然摆动双臂，能达到更好的锻炼效果。

◎步行时可搭配其他身体活动，如摩擦双手、揉腹、拍打全身等活动，能达到良好的健身效果。



温馨小贴士

走一字步缓解便秘

走一字步时，两脚会轮流踩在两脚之间的直线上，这种方式能带动身体胯部的左右扭动，不仅能锻炼腰部，消除腹部脂肪，还可刺激肠胃蠕动，有效防治便秘。走一字步时，尽量保持身体平衡和上身放松，摆髋扭胯的动作幅度不宜过大，以免扭伤。

生活中，很少见到有人采用快走的方式锻炼身体。其实，快走是一种比慢跑更安全、比散步更有效的有氧运动方式。

✿ 快走养肠胃

快走能增强心肺功能，加快机体的血液循环，能增加各器官的供血量和含氧量，促进身体的新陈代谢。快走过程中，能促进肠胃蠕动，帮助消化，锻炼胃肠功能。另外，快走能加强锻炼双脚，改善体内自律神经的操控状态，有助于消除紧张，令人心身舒畅。

✿ 快走需注意

◎如果平时很少进行中等强度的运动，则不宜直接采用快走的方式，最好以缓慢、舒适的速度和方式开始步行，然后逐渐增加强度。

◎快走时，宜在平地上练习，以免损伤关节。

◎快走时，要抬头挺胸，使肩膀和臀部呈一条直线，自然摆臂，步伐要大，并将腰部中心置于所踏出的脚上。

◎快走一般以每分钟 120 ~ 140 步、心跳 120 次为宜，但也要根据自己的体能状态而定，一般走到细微有汗，走后感觉轻松，无头晕、恶心、疲劳的感觉。



温馨小贴士

便秘坚持快走，走出好身材

快走是一种有效的减肥瘦身的运动方式。快走能锻炼身体多个部位，不仅可以加速脂肪氧化，消除赘肉，还能增强身体的代谢能力，有良好的防治便秘的作用。

慢跑

慢跑是一种以较慢或中等速度跑步的有氧运动，是锻炼心脏和促进肠胃蠕动的好选择。

✿ 慢跑养肠胃

慢跑时，会增加呼吸的深度和频率，促进膈肌和腹肌较大幅度的活动，能按摩肠胃，改善肠胃的血液循环。慢跑能增加肠胃蠕动，促进消化液分泌，提高了肠胃的消化、吸收功能。慢跑还能加强身体的新陈代谢，促进体内有毒物质的排出。长期坚持慢跑能调节心肺功能，锻炼全身肌肉，增强体质。

✿ 慢跑需注意

◎慢跑时，宜躯干伸直，头部不动，放松小腿，利用大腿的动作带动向前，落地时宜脚跟先着地，尽快转为全脚掌着地。

◎慢跑时，最好采用腹部呼吸的方式，并注意用鼻子吸气、嘴巴呼气。

◎慢跑宜长期坚持，每天跑20~30分钟为宜，保持均匀的速度，以感觉不难受、不喘粗气为宜，每分钟心率不宜超过180减去年龄为宜。

◎老年人慢跑前，一定要检查自己的身体状况以确定是否可以慢跑，慢跑时如果出现胸闷、胸痛、心悸、头昏眼花等不适，应立即停止跑步。



温馨小贴士

慢跑帮助戒除烟瘾

我们都知道长期吸烟会影响肺脏和肠胃的健康，而戒烟对很多吸烟者是很困难的事，不妨借助慢跑戒除烟瘾。人在跑步时，脑垂体会分泌出一种“快乐激素”，能让人感觉情绪高昂，从而抑制烟瘾的发作。

骑车是一种健康的运动方式，在骑车的过程中，呼吸一下新鲜的空气，感受风景的优美，能令身心愉悦。

※ 骑车养肠胃

骑车动作能促进肠胃蠕动，缩短食物经过大肠的时间，减少肠道吸收水分，有利于大便顺畅排出。另外，骑车时会使人的呼吸和心率加快，刺激肠道肌肉收缩。骑行不仅具有有氧运动加强心肺功能的好处，还有助于调节生理节律，消除体内影响深度和再生睡眠的皮质醇，提高睡眠质量。骑车时能够呼吸新鲜空气，欣赏美景，有助于刺激大脑分泌多巴胺，产生愉悦感，缓解压力。骑车能保持免疫细胞的活性，增强人体的免疫功能，帮助人体抵御感染、预防疾病。

※ 骑车需注意

◎ 自行车的坐垫尽量不要前端上翘，水平安装或前端稍低都可减轻坐垫对胯部的磨擦；坐垫的高度不合适容易使膝盖出现不适，适宜的高度为：脚蹬处于最低点处，腿能不费力就能伸直。

◎ 骑车时，从臀部开始上半身略微前倾，使脊柱尽量笔直，脖子自然伸直。

◎ 不宜在市区的马路上或空气质量差的环境中骑车，以免肺部吸入有害气体，影响身体健康。

◎ 男性不宜长时间将骑车作为锻炼项目，以免车座长时间挤压男性生殖器官，造成不良影响。

温馨小贴士

骑车让你的生活更美好

坚持骑车不仅可以让你保持健康，还有助于改善你生活的方方面面。研究发现，经常骑车的人更快乐、更有自信心，人际关系得到改善，能更有效地完成工作，工作的动力和处理压力的能力增强。骑车时氧气输送到大脑中，刺激神经元，有助于激发创造性思维。另外，坚持骑行还可改善性生活。

跳绳

跳绳花样繁多，是一种耗时少、耗能大、功效显著的有氧运动，尤其适合女性朋友。

✿ 跳绳养肠胃

跳绳是一种全身运动，能使人体的各器官、肌肉和神经系统同时得到锻炼，长期跳绳可预防胃病、失眠、神经痛。跳绳能促进血液循环和肠胃蠕动，加速营养的吸收和废物的排出，有效预防便秘。另外，跳绳还有助于身心愉悦、强身健体、形体健美，提升生活品质。

✿ 跳绳需注意

◎跳绳时应让前脚掌起跳和落地，以减轻对软组织的损伤，避免全脚掌落地。

◎跳绳宜选择软硬适中的草坪或木质地板的场地，不宜在过硬的地面上跳绳，以免对关节和大脑造成冲击。

◎跳绳结束后，要做腿部拉伸动作，使肌肉分布均匀，避免形成萝卜腿。

◎体重过重的人不宜跳绳，以免对腿部关节造成过大的压力，导致损伤。



温馨小贴士

跳绳减肥很有效

每分钟跳绳 120 ~ 140 次，坚持 5 分钟的效果等于慢跑 30 分钟或跳健身操 20 分钟，坚持 30 分钟可以消耗 400 千卡热量，堪称减肥利器。

游泳

游泳是老少皆宜的有氧运动方式，有益身心健康，如今受到了越来越多人的热爱。

✿ 游泳养肠胃

游泳是一种全身性运动，能增强心肺功能，锻炼全身肌肉，加速人体新陈代谢，增加人体对外界的适应能力和内分泌功能，有助于增强人体免疫力、提高抗病能力。游泳消耗能量较大，人体为补充在水中消耗的能量，消化系统会主动增强消化、吸收功能，帮助机体摄入养分。

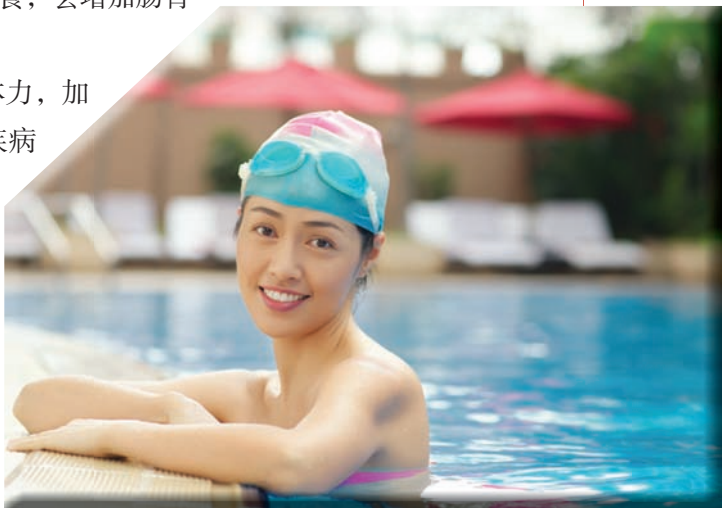
✿ 游泳需注意

◎空腹或剧烈运动后，不宜游泳，以免体力不支，或造成低血糖；饱腹游泳会影响消化，导致肠胃不适；游泳后立即进食，会增加肠胃负担，引起肠胃疾病。

◎疾病患者不宜游泳，以免消耗体力，加重病情，尤其是传染病患者，容易把疾病传染给他人。

◎游泳前，要适当做一些热身运动，活动关节和肌肉，否则直接进行游泳，容易造成损伤。

◎游泳过程中，出现腿抽筋、头晕、恶心、胸闷、耳鸣等不适后，应及时上岸或请他人帮忙。



温馨小贴士

游泳让你的肌肤更有弹性

游泳是一种紧张和放松交替的锻炼方式，水的浮力、阻力和压力能按摩人体皮肤，促进皮肤的血液循环，令皮肤得到良好的放松和休息，使皮肤更有弹性。另外，水中运动还会大大减少汗液中盐分对皮肤的刺激。

肠胃动动操

促进消化减腹操



这套操可以随时随地练习，尤其适合饭后做，不仅有良好的促进消化的作用，持之以恒还能有效减去腹部多余脂肪。



动作 1：拍打腹部

自然站立，两脚分开与肩同宽，抬头、挺胸、收腹，双手握成空拳，轻轻拍打腹部。



动作 2：划圈揉腹

自然站立，两脚分开与肩同宽，左手叠放在右手上，拇指交叉、掌心对准肚脐，稍稍吸气，收紧小腹，双手按顺时针方向揉动腹部。



动作 3：上下推腹

自然站立，两脚分开与肩同宽，双掌置于腹部两侧，配合呼吸，呼气时向下推腹，吸气时向上推腹。

温馨小贴士

动作的力度以自我感觉舒适为宜。另外，可以一边散步一边做上述 3 个动作，运动效果更佳。

伸腿收腹操

这套体操不仅能有效锻炼腿部、臀部肌肉，还能帮助锻炼你的腹部，促进血液循环，增强肠胃蠕动。

动作 1：抬腿 90 度

躺在垫子上，放松身体，双手自然放在身体两侧，缓缓抬高双腿，与地面垂直，脚后跟蹬直，保持片刻。

腿与身体成直角



动作 2：抬腿 60 度

保持上半身不动，缓缓下移双腿，与地面呈 60 度角，保持片刻。

60 度角



动作 3：抬腿 45 度

保持上半身不动，缓缓下移双腿，与地面呈 45 度角，保持片刻。

45 度角



动作 4：抬腿 15 度

保持上半身不动，缓缓下移双腿，与地面呈 15 度角，保持片刻。

15 度角



温馨小贴士

双腿与地面的角度越小，动作的难度越大，运动效果则越明显。保持动作的时间，以个人不感觉劳累为宜。

扭腰清肠操

这套体操能有效锻炼腰腹部，可增强腰部力量，促进肠胃蠕动，防止便秘。



动作 1：旋转腰部

两脚分开与肩同宽，双手叉腰，自左向右扭转腰部 15 ~ 30 分钟，再自右向左扭转腰部 15 ~ 30 分钟。



动作 2：弯腰触脚

两脚分开与肩同宽，腰部向前弯，用右手摸左脚，起身；再用左手摸右脚，起身，左右两侧各摸 15 ~ 30 次。



温馨小贴士

运动时，动作宜轻柔缓慢，以免迅速牵拉损伤腰部，若触摸不到双脚，也可以触摸脚踝、小腿等部位。

坐姿腰部扭转操

这套体操可以有效锻炼腰部肌肉，加强腰部灵活度，促进血液循环，还可锻炼脊椎和腹部两侧的肌肉。



动作 1：初始动作

坐在垫子上，弯曲双膝，双肘自然弯曲，双手置于膝盖上，挺直腰背，胸部上提，锁骨向后展开。

动作 2：右后方旋转

身体自然转向右侧，右手置于身体侧后方，左手放在右膝盖上，保持腰背部挺直，胸部上提。呼吸时，身体自然向右后方旋转，保持 3 ~ 5 个呼吸，呼气时将身体带回初始动作。

脊柱不要弯曲



脊柱不要弯曲



动作 3：左后方旋转

身体自然转向左侧，左手置于身体侧后方，右手放在左膝盖上，保持腰背部挺直，胸部上提。呼吸时，身体自然向左后方旋转，保持 3 ~ 5 个呼吸，呼气时将身体带回初始动作。

温馨小贴士

做这套体操时，要注意保持腰背部垂直于地面，脊柱保持伸展。

牵拉胯部伸腿操

这套体操可锻炼大腿内侧、胯部和腹部两侧的肌肉，可有效放松大腿内侧肌肉、锻炼宫颈、加强腹部力量。



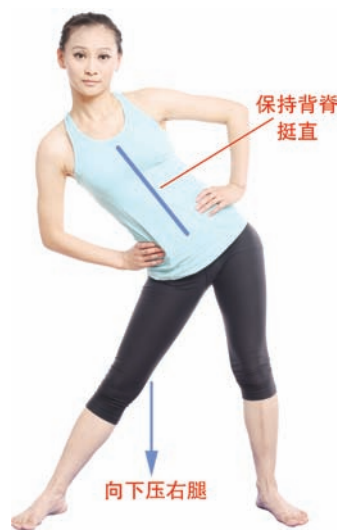
动作 1：初始动作

双脚分开站立，约两倍肩宽，双手叉腰，两眼平视前方，抬头、挺胸、收腹。



动作 2：左侧压腿

身体上半身缓缓向左侧倾斜，保持背脊挺直，伸直左腿，稍稍向下压，保持片刻，缓缓地恢复起始动作。



动作 3：右侧压腿

身体上半身缓缓向右侧倾斜，保持背脊挺直，伸直右腿，稍稍向下压，保持片刻，缓缓地恢复起始动作。

温馨小贴士

做这套动作时，背脊要始终保持挺直，向下压腿的力量不宜太大、太猛，以免造成运动损伤。

仰卧蹬自行车操

这套操是躺着模仿骑自行车时的运动方式，不仅能促进肠胃蠕动，防治便秘，消除腹部赘肉，还有助于消除“大象腿”。



动作 1：初始动作

放松平躺，双臂置于身体两侧，双腿并拢伸直。



动作 2：正蹬车运动

慢慢向上抬高双腿，与身体呈 90 度角，向内勾脚尖，保持 5 ~ 10 秒。屈膝，以大腿用力，做蹬自行车的动作，坚持 1 分钟，放下双腿，放松片刻。

动作 3：反蹬车运动

双腿并拢伸直，抬高，与身体呈 90 度角，屈膝，以大腿用力，做反蹬自行车的动作，坚持 1 分钟，放下双腿放松，反复进行。



温馨小贴士

运动中需要保持上半身贴地不能晃动，蹬的速度不宜过快，宜缓缓进行。

瑜伽改善肠胃

三角式



这套动作可改善体态，塑造腰部曲线，排除体内毒素，还能缓解背疼、生理期不适等症状。



动作 1：初始动作

双脚并拢站立，脊柱挺直。深吸气，跳步分开两腿，约 90 ~ 105 厘米。两臂侧平举，与肩持平，掌心向下。



动作 2：倾身伸展

呼气，右脚向右旋转 90 度，左脚稍向右转，双腿绷直，躯干向右弯曲，右掌贴近右脚背。左臂向上伸展，与右肩呈直线，掌心向前，头望向左手，保持姿势，匀速深呼吸 30 ~ 60 秒。吸气，抬起右掌，缓慢回到初始动作，换另一侧重复上述动作。

温馨小贴士

运动中，身体要保持在同一平面，上身、腰腹不要前倾后仰，双脚不能离地。

下犬式

下犬式是一个经典的瑜伽动作，这个姿势可以延伸到所有的背部肌肉，增强上半身的力量，有助于消除疲劳、舒缓精神、改善消化。

动作 1：初始动作

坐在垫子上，两腿向前伸直，十指交叉置于脑后。



动作 2：身体呈弯弓

呼气时，身体略微向后倾，同时双腿伸直抬起，与地面呈 $30 \sim 40$ 度角。身体重心放在臀部，脚尖和头顶在同一高度，保持此姿势 $20 \sim 60$ 秒，正常呼吸。缓慢放下双腿，恢复初始状态。调整呼吸后，重复上述动作。



温馨小贴士

要保持脚尖和臀部在一个平面上，并保持双臂、双腿和躯干的平衡，如果出现头晕等不适症状时，要先跪坐在脚跟上，额头点地休息，然后慢慢蜷起身体。

眼镜蛇式

眼镜蛇式可挤压腹部，有助于腹部器官排出淤血，还有助于缓解消化不良、便秘等肠胃疾病。此外，它还有效地锻炼了脊柱、胸部、肩颈等部位。



动作 1：初始动作

俯卧的姿势，下颌点地，双臂自然放于体侧，双手握空拳。



动作 2：抬高上身

曲手肘，双手掌心向下置于胸两侧，指尖向前。吸气，慢慢抬高上身，尽量将上半身与地面保持垂直，伸直双臂，视线看向上方，尽量抬高下巴。呼气，曲手肘，上半身慢慢地还原为初始姿势。

温馨小贴士

运动时，手臂尽量伸直，双肩向后伸展，加大脊柱的伸展，但肚脐尽量贴地，以增加腹部伸展。

L 形式

“L 形式”可锻炼腹部、腰部、臀部和后背的肌肉，对腹部内脏也有很好的保健作用，可预防便秘。

动作 1：初始动作

平躺在地，双臂伸直与肩持平，手掌朝下。吸气，两条腿挺直抬起，与上身垂直。



动作 2：右转体 30 度

呼气，双腿保持与上身垂直，缓缓转向身体右侧，保持头、手臂、后背紧贴垫子，至双腿与地面呈 60 度角。坚持这个姿势 10 秒，均匀呼吸。



动作 3：继续右转体

呼气，双腿继续带动腰腹慢慢向下，双腿依然与上身垂直，排放在身体右侧。调整呼吸，恢复双腿向上垂直，再转向另一侧。



温馨小贴士

运动中，主要是腹部、腰部、腿用力，初练者可以适当借用臂部和手的力量，调整双腿与上身的角度。

猫式

学着模仿猫儿的动作，是一个很好的锻炼颈部、背部的运动，不仅能改善血液循环，加强肠胃的血液循环，还能有效消除颈部、背部疲劳和酸痛。



动作 1：初始姿势

跪在地上，两膝打开与臀部同宽，双手掌按地，分开与肩同宽，小腿和脚贴地，大腿与小腿呈直角。

动作 2：翘高骨盆

吸气，同时慢慢翘高骨盆，腰部微微下曲，使背部呈一条弧线。抬高头部，目视前方，保持这个姿势 3 ~ 5 秒，均匀呼吸。



背部慢慢拱起



动作 3：向上拱背

呼气，同时将背部慢慢拱起，把脸带向下方，目光移向大腿处，保持 3 ~ 5 秒，可继续重复动作 2 和动作 3。

温馨小贴士

运动时，动作尽量缓慢，随着呼吸节奏进行，拱背时，臀部要向内收；背部下沉时，臀部要向上翘。

骆驼式

“骆驼式”可以拉伸脊柱、腹部和前胸，能舒缓背痛、肩痛、痛经等症状，还能增强肠胃功能。



动作 1：初始姿势

跪在垫子上，膝盖打开与臀同宽，脚掌朝上，挺直上身，使大腿与小腿垂直，双手放于盆骨上方，手臂向后，屈肘夹肩。

动作 2：下弯脊柱

吸气，头部稍后仰，带动脊柱慢慢向后弯，大腿、臀部和腹部用力保持平衡，头仰视上方，颈项不要过分伸展。



脊柱向上挺，胸部抬起



动作 3：抓脚抬胸

呼气，右手抓住在右脚跟上，手指朝外，左手再慢慢抓住左脚。吸气，抬高胸部，双手往脚掌方向用力，坚持这个姿势 15 ~ 30 秒，均匀呼吸。双手自然下垂，慢慢恢复初始姿势，臀部坐于脚跟上休息，重复上述动作。

温馨小贴士

做这个动作时，身体要放松，初次做的时候也不要勉强自己，让脊椎自然弯曲即可。

战斗式

“战斗式”能够锻炼腿部肌肉，消耗腰部的多余脂肪；还可以强健肠胃、脊椎、盆腔等身体部位。



动作 1：初始姿势

站在地上，两腿打开与肩同宽，双手自然垂放在身体两侧，目视前方。



动作 2：展臂转体

吸气，双臂向上伸展，掌心相对；呼气，右脚向外转动 90 度，上身随之右转，左脚跟着转 30 度，保持手臂伸直。



动作 3：弓腿战斗

呼气，弯曲右腿与地面呈直角，伸展颈部，仰头，目视上方。左腿伸直，脚掌尽力不离开地面，保持该姿势，正常呼吸。吸气慢慢恢复至初始姿势，重复做另一侧动作。

温馨小贴士

弓步时，要注意前小腿与地面垂直，重心放在两脚之间，两腿均匀受力。

半舰式

这个姿势可锻炼双腿、腹部和背部的肌肉,对神经系统及脾脏、肝脏和胆囊也很有裨益。



动作 1: 初始姿势

身体放松,坐在垫子上,两腿向前伸直,十指相扣,置于脑后。

动作 2: 呈半舰式

呼气,身体微向后倾,双脚离地,脚趾尖尽量与头顶成同一高度。用臀部平衡全身,背部不要触地,双腿伸直,与地面成 $35 \sim 45$ 度角,保持这个姿势 30 秒,正常呼吸。慢慢恢复初始姿势,反复进行。



温馨小贴士

初学者不必勉强,以自己感觉舒适为宜。保持住姿势的时间,以个人体质进行调整。

PART 4

睡眠佳、排便畅、精神好

现代社会随着生活节奏的加快、生活压力的增大，如何睡个好觉、排便顺畅、开心起来，这些原本应该自然而美妙的事情，却成为了许多人的困扰。而吃不好、排便不畅、心情不佳等因素也是损害肠胃健康的隐形杀手。



睡眠好肠胃才好



贪睡影响肠胃健康

生活中，许多人平时工作、学习压力大，常会感觉睡眠不足，于是喜欢借助周末和节假日来补觉。补觉族往往会发现，自己补觉后精神状态可能还不如平时，甚至会出现浑身酸痛、头昏脑涨的现象。其实，睡懒觉不仅起不到补觉的作用，还可能损害人体健康。

✿ 肠胃功能紊乱

食物经过一夜的消化，腹中空空，已经出现了饥饿感，肠胃也准备接纳、消化食物，会分泌出消化液，很多人周末赖床不起、不吃早餐，很容易损伤胃黏膜。而中午起来，又会因未吃早餐而大量进食，容易使胃壁急速扩张，诱发消化不良、胃炎、胃溃疡等疾病。

✿ 抵抗力下降

中医认为，贪睡不利于人体阳气生发，容易使人的抵抗力下降。清晨卧室中空气含有大量的细菌、霉变颗粒、二氧化碳气体和灰尘，贪睡的人容易感染病原体，损害呼吸系统，甚至诱发感冒、咳嗽、咽喉炎及头昏脑涨等不适。而清晨卧室中氧气的含量较低，所以心脏供给肠胃的血液中含氧量就会减少。

✿ 精神状态不佳

体内激素的分泌与人的生活、作息规律密切相关，贪睡容易扰乱生物钟，进而干扰激素的正常分泌。大脑的兴奋、抑制功能失调，会出现夜晚入睡困难，白天昏昏欲睡、心绪不宁、精神不佳的状况。

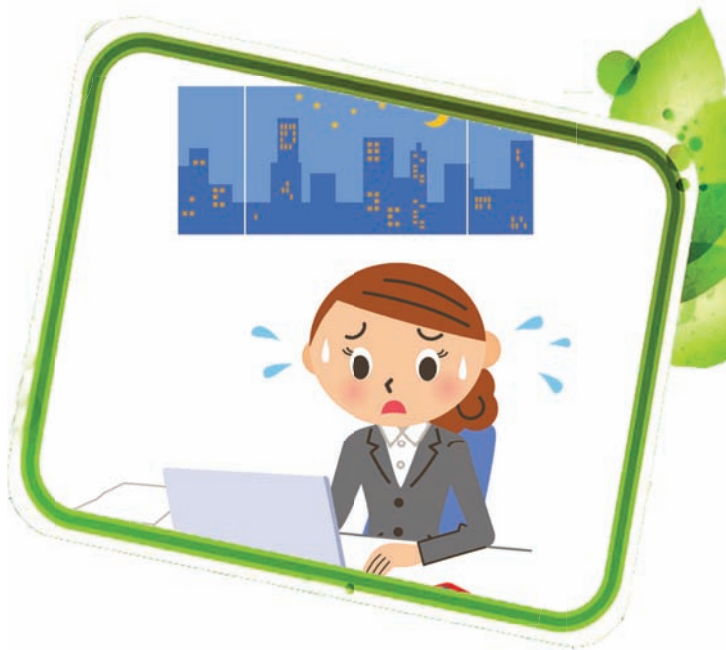


熬夜小心肠胃疾病

生活中，很多人会熬夜加班、看球或狂欢，是名副其实的“熬夜族”。调查显示，“熬夜族”患胃病的机率是普通人的3~4倍。

✿ 睡眠不足易患胃病

熬夜不能使肠胃得到充足休息，容易影响胃的修复和保护能力，使肠胃功能减弱，很容易患上胃炎、胃溃疡，甚至胃肿瘤。熬夜常会导致夜间睡眠不足，睡眠不足会影响内分泌功能，而内分泌与肠胃有着密切的关系，易使胃液分泌紊乱，损伤胃黏膜。另外，睡眠不足还会使胃部血流量减少，令胃难以排出过多胃酸，容易引发胃溃疡。



✿ 常吃宵夜易患胃病

人熬夜的时候，难免会想吃东西，不知不觉中容易进食大量的食物，而夜晚人的活动量少，肠胃功能减弱，食物会停滞在胃中，引发消化不良、急性胃溃疡或急性胃痉挛等疾病。尤其是晚上看球或应酬的“熬夜族”，还会在熬夜时喝酒、吃肉，更会直接刺激胃黏膜，增加肠胃负担，导致肠胃功能发生紊乱。

俗话说：“三分治七分养。”调理肠胃首先应养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间，让肠胃能得到充分休息，如此才能保证肠胃正常的生理功能。

胃病患者宜选择右侧睡眠

通常情况下，我们都认为左侧卧会压迫心脏，右侧卧比较好。其实，究竟该选择哪种睡眠姿势，要具体问题具体分析。

✿ 适宜右侧卧

从人体的解剖和生理结构上看，人体的胃大弯、胃通向十二指肠及小肠通向大肠的出口都位于身体左侧，右侧卧不会压迫这些器官，有利于食物在消化道内由上至下运动，加强肠胃的消化功能，避免食物在胃中停滞时间过久。另外，右侧卧能避免压迫心脏，保证心脏向肠胃供给充足的血液，保证肠胃的正常功能。因此，患有胃溃疡、各种胃炎、消化功能障碍的人及脾胃虚弱者，最好采用右侧卧的睡觉姿势。

✿ 适宜左侧卧



右侧卧虽然有诸多好处，但会压迫右侧肺部，并且右侧卧时，胃部比食管的位置要高，胃酸容易回流进入食管中。胃酸逆流量大大超出正常流量，严重时会出现喉咙酸痛、咳嗽、气喘等现象。如果胃酸持续不断，还会引起胃部灼痛或食道逆流，易造成胃溃疡、胃痛及消化功能障碍。而左侧卧时，能促进胃酸排入消化道，有效防止胃酸反流。因此，患有反流性食管疾病的人最好采用左侧卧的睡觉姿势。

要远离的 14 个睡眠误区

我们都希望美美地睡上一觉，但一些不良的生活方式，却会影响我们的睡眠质量。因此，想要保证优质睡眠，就要避免陷入以下误区：

✿ 睡眠没有规律

良好的睡眠规律，可以调节睡眠状态，提醒大脑在特定时间释放睡眠或清醒荷尔蒙。如果睡眠不规律，没有形成生物钟，则不容易进入深度睡眠。尤其是白天睡觉多，晚上更容易出现入睡困难。

✿ 睡前大脑兴奋

如果睡前过度用脑或说话太多，都易使大脑处于兴奋状态，使人难以入睡，甚至失眠。因此，睡前应做一些轻松的事情，使身心放松下来。另外，睡前大喜大悲容易引起神经中枢的兴奋或紊乱，易出现入睡困难或睡不踏实等问题。

✿ 睡前食用宵夜

有的人因为某种原因会在睡前食用宵夜，不仅会增加肠胃的工作量，影响肠胃休息，还会刺激大脑兴奋，影响睡眠质量。因此，想要睡得好，睡前 1 ~ 2 小时就不要再摄入食物了。

✿ 睡前剧烈运动

很多人喜欢在睡前运动，认为能避免夜间脂肪囤积，而运动过程会使心跳加快，刺激大脑兴奋，不利于入睡。因此，睡前最好选择可放松神经的缓慢运动，如瑜伽、按摩等。

✿ 睡觉时开着灯


人体会分泌一种调节体内激素水平的褪黑激素，夜晚时褪黑素分泌量增加，如果晚上开灯睡觉，则会干扰褪黑素的分泌，扰乱人体的生物钟，会影响人的睡眠状态。

✿ 靠安眠药入睡

一些失眠者常常借助安眠药入睡，这不仅容易对安眠药产生依赖，还会掩盖引起失眠的真正原因。短期内能促进尽快入睡，但过一段时间就会发现失眠情况更加严重。因此，失眠时不宜依靠安眠药来入睡，最好改变身体、心理及周围环境等影响睡眠的因素，还可以在睡前做一些深呼吸或冥想来帮助放松身心。

✿ 依赖酒精入睡

有的失眠者会借助酒精的镇静功效，来帮助自己尽快入睡。酒精虽然能在某种程度上使人进入睡眠状态，但随着酒精在体内的不断分解，会干扰人在后半夜的睡眠，反而缩短



整体的睡眠时间，影响睡眠质量。因此，睡前不宜饮酒，也不宜借助酒精入睡。

✿ 看着电视入睡

一些人喜欢边看电视边入睡，认为看着电视放松后自然入睡。其实，入睡后电视的响声往往会影响人进入深度睡眠状态，入睡不久后容易醒来，醒来后又想通过看电视的方式入睡，往往会形成恶性循环，容易造成失眠。

✿ 闹钟紧挨头部

如果把闹钟放在头部，夜晚闹钟的“滴答”声会使人感到时间的压迫感，不利于人睡前放松，反而会增加入睡的焦虑感。另外，早晨闹铃在头部突然响起，把人从睡眠状态中迅速唤醒，也会影响人白天的精神状态。因此，最好将闹钟放在离头部稍远，且不影响次日唤醒的地方。

✿ 睡觉时蒙住头

蒙头睡觉时，会使人体吸入的氧气减少、二氧化碳增加，易出现透不过气的感觉，这种感觉传给大脑，引起大脑皮层的兴奋，容易使人做恶梦。经常蒙头睡觉，会使心肺功能降低，影响身心健康。

✿ 睡觉时面对面

一些恩爱的夫妻喜欢面对面睡觉，面对面入睡时，双方吸入的气体大部分是对方呼出的废气，容易导致氧气吸入量不足，抑制睡眠中枢的兴奋性，从而产生睡不深、多梦、疲劳的现象，人醒后也容易感觉昏沉、萎靡。

✿ 睡觉时张着嘴

睡觉时张着嘴，不仅会使嘴部和喉咙散失大量的水分，引起口干，还易导致空气中的细菌和病毒进入口中，引发疾病。另外，肺部和肠胃也容易受到冷空气和灰尘的刺激，引发不适感，甚至引发疾病。

✿ 睡觉时呈仰卧

仰卧的睡姿会使全身的肌肉、骨骼处于紧张状态，不利于消除白天的疲劳，而且睡觉时手放在胸部容易做噩梦，影响睡眠质量。

✿ 睡觉时吹风

虽然睡觉时宜保持室内空气流通，但要避免风直接吹在身上。因为人在熟睡后，身体处于放松状态，对外界环境的适应能力减弱，皮肤的毛孔张开，风邪容易入侵体内，易引起感冒、风寒等疾病。

助你轻松远离失眠

✿ 减少小睡时间

有些人白天喜欢小睡，或白天睡得时间过长，就容易出现夜间难以入睡。晚上睡眠不足反过来又会使白天感到困倦，延长白天的入睡时间，易加重失眠状况。因此，白天不宜睡得过多，午睡时间最多不宜超过 1 个小时，早上不宜晚于 8 点起床。

✿ 白天适量运动

白天适量运动，不仅有益身体健康，而且有助缩短入睡时间，加深睡眠。需要注意的是，运动最好在早晨或下午进行，不宜在晚上睡觉前锻炼。

✿ 睡前冲热水澡

睡前 1 个小时前冲个热水澡，能放松全身肌肉，使大脑和心情逐渐放松下来。热水澡能提高身体核心温度，洗完澡后体温逐渐下降，能刺激大脑褪黑素的分泌，使人产生困意。

✿ 坚持睡前泡脚

睡前用热水泡脚，能促进脚部毛细血管扩张，促进血液循环，放松脑部神经，消除疲劳，不仅能促进入睡，还能加深睡眠。另外，坚持睡前泡脚还有助于改善体质。泡脚时水温不宜过高，一般在 40℃ 左右为宜，水要没过脚踝。

✿ 睡前听安眠曲

睡前听听安眠曲，让自己的情绪、思维、身体、呼吸随着曲调慢慢地舒缓下来，柔和、悠扬的曲风能缓解人紧张、焦虑、抑郁等情绪，使身心能慢慢放松下来，进入睡眠状态。古典音乐、瑜伽音乐和轻音乐都很适合。



按时排便很重要



保持肠道通畅

※ 促进体内排毒

肠道中的粪便如果不能及时排出，会被肠道进行二次吸收，从而将粪便中的毒素和有害物质吸入血液中。毒素长期积累，会导致体内的新陈代谢紊乱、内分泌失调及微量元素不平衡，人会表现出无精打采、脸上长痘、肤色暗沉、毛发枯燥等现象。保持肠道的通畅，使毒素和有害物质及时排出体外，能令你容光焕发。

※ 避免脂肪堆积

肠道不通畅，会使脂肪堆积在体内，尤其是腹部。这就是为什么有些体型偏瘦的慢性便秘者，经常小腹中间有块鼓鼓的肥肉。保证肠道通畅，消除便秘，能加快新陈代谢，促进脂肪分解。

※ 增强循环系统

肠道通畅时，肠内的有益菌群大量生长，能抑制致病菌群的生长、维持肠道的生态环境、促进肠道蠕动、分解有害和有毒物质。这样血液循环系统和淋巴循环系统中的毒素也容易排出体外，且能降低体内胆固醇的含量，加强循环系统的代谢功能。

※ 保证胃和肛门健康

肠道不通畅时，会直接伤害直肠和肛门收缩肌，容易发生出血、阴道痉挛、痔疮、尿潴留、尿路感染等疾病。而肠道不畅，也会影响胃消化后的食物下行到大肠，容易出现食欲不振、腹部胀气、口气等不适。因此，保持肠道通畅，有助于维持胃和肛门的健康。



肠道不通找原因

❁ 身体缺水

当身体缺水时，就会吸收大肠中粪便的水分，使大便变得干燥、硬结。干燥的大便不容易在肠道内蠕动，而且也不能顺利地通过直肠和肛门，会造成排便困难和排便痛苦，易堵塞肠道。

❁ 纤维较少

有些人不喜欢吃粗粮，经常摄入精细食物，也很少摄入高纤维的豆类和薯类食物。大肠主要通过纤维吸水来填充体积、进行蠕动。肠道内长期缺乏膳食纤维，蠕动减缓，导致粪便在体内停留时间过长。

❁ 吃得太少

一些节食减肥的女性，平时吃得过少，肠道经常得不到锻炼，如果进食量少到一定程度时，肠道常会瘪瘪的，没有足够的食物来刺激肠道蠕动，自然机体的排泄功能就会减弱。

❁ 休息不足

过度劳累、情绪紧张或睡眠不足等因素，使交感神经长期处于兴奋状态，抑制副交感神经的活动，从而抑制肠道蠕动，使粪便堆积在肠道内。

❁ 活动量少

很多上班族容易发生便秘，与长期久坐不动有着密切的关系。当身体缺乏运动，肠道肌肉容易变得松弛，肠道蠕动减慢。还有人产生便意后，却会感觉肠道动力不足，没有力气将粪便排泄出来。这样的人肌肉力量不足，内脏功能较弱，久而久之会使粪便聚集肠道内，使下次排便更加困难。

❁ 依赖药物

有的人出现便秘后，会通过服用药物来促进排便。这样虽然能取得立竿见影的效果，但长此以往肠道会产生耐药性，肠道本身的蠕动能力也随之减弱。停药后自身无法排便，必须不断增加药量才能刺激肠道蠕动。



不可忽视便意

便意是肠道给我们的排便信号，是人体自然的生理反应。但许多人工作繁忙，有了便意后如果正好手头有工作，常常强忍便意，等时间宽松了，想去解决时，便意却不光顾了。长期忽视、强忍便意，很可能会危及人体健康。

※ 诱发便秘

当出现便意时，身体已经建立了排便发射，如果忽视便意，则会抑制排便反射，久而久之，排便反射就会减弱，当你再想排便的时候，肠道却往往不配合。长期忽视便意，会使大肠放弃发出排便信号，会出现排便困难，进而诱发便秘。

※ 诱发痔疮

忽视便意，使粪便长时间压迫肠道的静脉和肛门，易使直肠和肛门周围的静脉血液循环发生障碍，从而诱发痔疮。患痔疮后，身体疼痛难忍，会阻碍排便过程，但如果继续忽视便意，又会加重病情，从而导致恶性循环。

※ 诱发肠道中毒

大肠是人体垃圾的中转站，一方面会吸收食物残渣的水分，另一方面会将食物残渣中的糟粕、毒素等物质通过肠道蠕动排出体外。当感觉有便意时，就说明大肠已经准备好排出体内的糟粕和毒素了。如果忽视便意，使糟粕和毒素在肠道内停留时间过长，大肠就会对食物中的水分和毒素进行重吸收，这样不仅会造成大便干燥，还容易诱发肠道中毒，严重的甚至会引发肠癌。

养成排便好习惯

※ 定时排便

定时排便有助于身体建立排便反射，能避免便意突发时却没时间排便。早晨5—7点是大肠排毒的时间，这个时间段，便意较明显，肠道蠕动比其他时间段要快，能将绝大多数的糟粕和毒素排出体外。有人在清晨也很难感受到便意，不能顺利排便，其实只要你坚持每天早晨蹲一蹲，对肠道进行规律、定时的刺激，就能重新建立排便反射。

※ 晨起喝杯水

早晨空腹喝一杯温开水，不仅能及时补充睡眠消耗的水分，促进血液循环、排除毒素，还能软滑大便、促进肠道蠕动，使粪便顺利排出。便秘患者，还可在水中加入两勺蜂蜜，蜂蜜可润滑肠道、软滑大便，经常饮用蜂蜜水，还能滋润肌肤。

※ 专心排便

很多人排便时喜欢看报纸或玩手机，会使注意力集中在头部，抑制排便反射，延长排便时间。一般情况下，排便时间不宜超过5分钟，排便时间过长还易导致排便困难或引发痔疮。因此，排便时一定要集中精力，使大脑建立良好的排便反射。

巧妙饮食助排便

通过饮食的方法促进排便，不仅安全无副作用，还能对人体补充营养。那么，想要顺利排便，适宜吃哪些食物呢？

※ 富含水分的食物

身体缺水时，会使大便变得干燥，平时吃一些富含水分的食物，如雪梨、粥、汤等，能为机体补充水分、润滑肠道、促进粪便排出。

※ 富含纤维的食物

膳食纤维在肠道内不易被消化、破坏，且能吸收水分，平时吃一些富含纤维的食物，如红薯、玉米、芹菜等，能加快肠胃蠕动、软滑大便，可减少粪便在体内的滞留时间。

※ 富含胶质的食物

植物胶质具有较强的吸附能力，能在短时间内吸附肠道内的杂质、有害物质和毒素，平时吃一些富含胶质的食物，如黑木耳、香蕉、苹果、番茄等，能润滑肠道、保护胃黏膜、清洁肠道和血液。

※ 富含脂肪酸的食物

脂肪酸能促进肠胃蠕动，平时吃一些富含脂肪酸的食物，如花生米、松子仁、黑芝麻、瓜子等，能润滑肠道，使排便过程更加顺利。

※ 调整肠胃的食物

肠胃功能失调或肠内菌群失衡时，不妨吃一些蜂蜜或酸奶。蜂蜜能激活肠道内的益生菌，加快分解食物，调整肠胃功能。酸奶中含有大量的益生菌，可抑制有害菌的生长，改善肠道环境，有清肠、排毒、通便的功效。



按摩运动助排便

很多人都有便秘的经历，尤其是上班族和老人，便秘常常隔三差五地找上门来，让人苦不堪言。除了要养成良好的排便习惯、合理饮食外，还可以通过按摩、运动等方式来促进排便。

※ 腹式呼吸

做腹式呼吸时，能锻炼腹部肌肉，腹肌的收缩和放松能按摩腹部，促进肠道蠕动，改善人体的消化功能。另外，腹式呼吸能锻炼帮助排便的腹肌，加强排便力。腹式呼吸可随时随地进行，长期坚持腹式呼吸，能改善体内的新陈代谢、增强体质、改善情绪。

※ 按脚底反射区

中医认为，人体的各器官在足底都有对应的一个部位，通过按压相应的反射区，可调整器官功能。经常按压肠反射区，能加快大肠蠕动，促进排便、改善肠道功能。另外，足底的涌泉穴，能调节自律神经，经常按压涌泉穴，可加强排便反射。

※ 按压迎香穴

迎香穴是大肠经的起始穴，还能提高嗅觉灵敏性，经常按摩能加强肠脑反应。肠脑反应较强时，如果嗅到厕所气味，就容易产生排便意识，从而使大脑发出排便反射的信号。尤其是如厕前按摩迎香穴，对促进排便非常有效。

※ 按揉腹部

仰卧在床，全身放松，女性左手放在右手下，男性反之，以肚脐为中心，在腹部按摩，顺时针按摩为补法，能增强肠胃功能，逆时针为泻法，能促进肠胃蠕动、预防便秘。每次顺时针和逆时针各按摩 100 次，按揉时力度适中，保持自然、匀称的呼吸。

※ 提肛运动

提肛运动主要锻炼提肛肌，坚持锻炼能增强排便力。具体做法是：收缩骨盆肌肉，如同小便时突然憋住的动作，收缩肛门和小腹，坚持 10 秒，然后慢慢放松 10 秒，再继续收缩肌肉，反复进行数次。

情绪不佳损肠胃



心情不好，肠胃也会闹情绪

我们都有过这样的经历，一有烦心事，就会没有胃口，吃不下饭，而心情高兴时，就会胃口大开，即使粗茶淡饭也能吃得津津有味。由此可见，情绪的波动会带动肠胃的变化，从肠胃的表现上我们也能觉察出情绪的变化。

✿ 肠胃是最大的情绪器官

大多数内脏活动都是由自主神经支配，自主神经在中枢神经的控制下调节循环、呼吸、消化、新陈代谢等重要的生理功能。自主神经不受意识控制，容易受到情绪等外界因素的影响，如我们无法通过意识来控制心跳，但当情绪激动时，心跳就会加快。人体的肠胃功能受神经、内分泌系统协同支配、调节，胃肠道中神经细胞的数量仅次于中枢神经，对外界的刺激比较敏感，所以肠胃功能较易受到情绪的影响。而这些细胞都的内分泌功能，接受大脑传递的情绪刺激后也会影响消化液的分泌。

✿ 情绪不好殃及肠胃

肠胃功能对情绪的反应十分灵敏，当人处于积极、愉悦的情绪状态下，胃的消化腺分泌正常、胃肠蠕动功能加强，能维持正常的消化、吸收功能。当人感觉气愤、紧张、害怕、焦虑等情绪时，会促进消化液的分泌，使胃内酸度增加，容易出现反酸、胃炎、胃溃疡等疾病。当人出现抑郁、悲伤、失望等情绪时，消化液的分泌量减少，胃内酸度下降，容易出现食欲不振、消化不良、嗝气、恶心等症状。



PART 5

四季肠胃调理有讲究

受寒常常是导致肠胃突然不适的重要原因，不论是春夏秋冬，做好腹部的防寒保暖是保护肠胃的重要措施。不同季节的气候特点不同，保养肠胃的重点也有所不同。



春季



春季谨防肠胃病

春季是胃肠病的高发季节，加之很多人往往忽视肠胃健康，很容易诱发肠胃病。

※ 春季易患肠胃病的原因

肝气犯脾胃：中医认为，春季属“木”，肝气主令，五行中肝克脾，因此肝气易犯脾胃。例如，当肝气不舒、气机不畅时，会克制脾的运化功能，导致胃中的食物不能很好的被疏通，容易引发胃痛；当肝气横逆于脾土，会导致脾气虚弱；当肝胃不和，胃气上升时，可发生泛酸、烧心。

寒邪入侵胃：春季乍暖还寒，天气多变，人稍不注意，寒邪就容易乘机侵入体内。寒邪为阴邪，易损伤胃脾阳气，在外邪之中寒邪最易犯脾胃，使胃肠产生不适。

节日聚餐多：早春节日较多，人们在庆祝时，不知不觉中就易饮食过量，从而引起消化不良、便秘等肠胃不适。

细菌繁殖快：春季气温升高，各种细菌、病毒和微生物繁殖较快，如果饮食不洁，很容易病从口入，危害肠胃健康。

※ 春季高发的肠胃病

急性肠胃炎：春季食物容易腐烂、变质，急性肠胃炎多是由于吃了不干净的食物，出现腹痛、腹泻等症状。

胃肠型感冒：春季天气变化多变，胃肠型感冒多是由于冷空气刺激肠胃，加上饮食不规律引起的，表现为食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、腹泻。

消化不良：如果饮食油腻，不易消化，则容易引起消化不良，可伴有打饱嗝、腹胀、腹泻、腹痛等表现。

胃炎：春季天气的多变也会影响胃酸的分泌，如果胃酸分泌异常或增多，很容易引发胃炎，一般表现为反酸、胃胀、胃疼等症状。

※ 腹泻后吃什么

春季的胃肠疾病都容易伴有腹泻的症状，腹泻后如果饮食不当，不仅不利于肠胃恢复，还可能损害肠胃健康。

腹泻期间忌食油腻食物，以免增加肠胃负担，影响身体恢复。腹泻后尽量不要吃蔬菜粥和咖啡等加快肠道蠕动的食物，以免加重腹泻，使身体更加虚弱。另外，中国人体内普遍缺乏一种乳糖酶，饮用牛奶后容易发生乳糖不耐症，使腹泻症状雪上加霜。腹泻后可食用暖胃的小米粥、营养丰富的大米粥、止吐止泻的红豆粥、缓和胃酸的面食等，还可食用益气和胃的豆腐或豆浆。

春季肠胃不适怎么吃

※ 食欲不振

春季如果一次性进食过多，或饮水不足，很容易出现食欲不佳的状况。这时不妨吃个心里美萝卜，它清脆爽口，能迅速唤醒你的胃口。萝卜还富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动，加快食物代谢。

※ 通肠排毒

经过冬季的进补，人体内储存了大量的营养物质，而到了春季人们活动量较大，也会消耗体内的营养物质，机体代谢的废物需要及时排出体外。因此，春季就有很多时令蔬菜纷纷上市，其中菠菜非常适合春天保养肠胃，它可通畅肠胃、促进排出滞食，还可起到养血滋阴的功效。另外，菠菜的根也有较好的养生功效，食用时可将菠菜叶子和根茎一起配入菜肴。

※ 肠胃去火

经过一个冬季，人体内积攒了大量的毒火，而春季和冬季比较干燥，体内缺水，容易引发疾病。春季除了增加饮水外，还可适当食用茄子，茄子可通络散瘀、消肿止痛，能缓解热毒口疮、皮肤溃疡。

※ 保护肠胃

春季气温变化较大，人体一时很难适应，稍不注意，就容易导致病菌入侵，引发疾病。而葱、蒜中有较强的杀菌功能，能保护肠胃免受细菌和病毒的侵袭，以免肠胃染上炎症。



春季这样提升肠胃力

※ 做好肠胃保暖

俗话说：“春捂秋冻。”大多数人在冬天都会做好保暖工作，平时注意增加衣物、饮用热水。而春季时，随着气温的回升，不重视保暖工作或食用生冷食物，易使腹部受凉，导致肠胃不适。因此，春季要想提升肠胃力，首先应做好肠胃保暖工作。

※ 多甜少酸养脾

春季适当吃一些酸味的食品，如杨梅、梅子、柚子等，可增进食欲，促进肝气生发，但食用过多，会使肝火上扬，抑制脾胃功能。因此，春季可适当减少摄入酸味食品，多吃一些甜味的食品，如红薯、大枣、甘蔗、草莓等，可健脾养胃。另外，肝火虚旺的人可食用一些清热解毒的水果，如香蕉等。

※ 少吃“发物”

春季是很多慢性病复发的季节，也易多发过敏性疾病和呼吸系统疾病，所以慢性疾病患者或过敏体质者在春季应少吃容易诱发或加重某些疾病的“发物”，如虾、蟹、羊肉、海鲜等食物。

※ 个性化养胃

养胃方法并非适合所有人，养胃应根据体质和胃肠情况进行，如牛奶养胃，但对于乳糖不耐的人而言，喝牛奶反而会加重肠胃负担，出现胃胀、反酸等不适；韭菜、莲藕、红薯等食物富含膳食纤维，有助于清肠排毒，但肠胃疾病患者食用后则不易消化，且会产生气体，出现胃肠胀气等不适。

春季饮食要四多四少

※ 多主少副

主食中富含碳水化合物，易于人体消化、吸收，能转换为热量，供给身体所需，相比大鱼大肉可减轻肠胃负担，保护肠胃。

※ 多奶少肉

牛奶中营养丰富，易于消化吸收，能满足人体的需求，而肉类虽然能为人体补充蛋白质，但油脂含量较高，吃多还容易引起消化不良、腹胀、便秘等问题。

※ 多水少油

春季天气干燥，适当增加饮水量，能补充人体所需要的水分，保证体内津液充足，保持肠道润滑，防止发生便秘。春季人体的肠胃比较虚弱，应减少油脂的摄入，饮食宜清淡，以免加重肠胃负担。

※ 多彩少单

中医认为，不同颜色和口味的食物可滋养不同的脏器，如心爱红、苦，肝喜绿、酸，因此多吃五颜六色的食物，可补充各个脏器的需要，增强身体的抵抗力。



夏季贪凉易致肠胃病

❀ 贪吃凉食

夏季天气炎热，喝上一杯冰镇的饮料、啤酒，或食用冰镇的西瓜会让人感觉非常舒爽，但这些冷饮或凉食，进入胃肠道内会刺激胃肠道内血管骤然收缩、血流量减少，导致肠胃处于缺血状态，可导致胃肠道痉挛性收缩，出现腹痛、腹泻等症状。冰冷的刺激还会影响消化液的分泌和肠道的蠕动，易使肠胃功能紊乱。

另外，冰激凌等冷饮中含有大量的糖分，会抑制肠胃蠕动、增加产气量，使人有饱胀感，易引起食欲不振。啤酒和含气的饮料中含有大量的二氧化碳，容易引起急性胃扩张，使胃壁的血液循环变差。凉茶虽然能起到“泻火”的作用，但凉茶大多性寒凉，如果脾胃虚寒者或阳虚体质者大量饮用凉茶，则容易引起腹泻、腹胀等不适反应。

❀ 腹部受凉

有的人夏季贪凉，把空调温度调得过低或晚上光着上身睡觉，很容易使腹部受凉，刺激胃肠道内血管收缩引起腹痛。尤其是出汗后，进入空调房，此时皮肤毛孔张开，空调的寒风很容易入侵体内。另外，运动后人体的皮肤血管处于扩张状态，如果立即冲冷水澡或吹电扇、空调，肠胃突然受到冷刺激，则易引发胃肠痉挛。因此，夏季不宜直吹空调，睡觉时要盖住腹部，以免腹部受寒。



饮食不洁易致肠胃病

※ 夏季食物易变质

夏季气温高，细菌容易快速繁殖，易导致食物变质。而不清洁、不新鲜的食物，很可能携带幽门螺杆菌、金黄色葡萄球菌、蜡样芽孢杆菌等细菌，这些细菌进入肠胃后，容易引起急性肠胃炎，出现呕吐、腹泻、腹痛等症状。

※ 未变质不代表安全

夏季一些看似未变质的食物，很可能潜藏细菌，并非十分安全、卫生，尤其是富含蛋白质的鸡、鸭、鱼、肉等食物，极易受到细菌的污染。如果加热不充分，可能就无法杀死细菌。因此，烹饪食物时一定要将食物加热熟透，尽量不吃剩菜剩饭。生吃水果、蔬菜时，一定要选择新鲜的水果、蔬菜，食用前要清洗干净，能削皮的尽量削皮。另外，夏季吃饭时，不妨吃上几瓣蒜，既能促进食欲，还可杀菌解毒，预防肠道传染病。

※ 冰箱也会滋生细菌

夏季很多人会依赖冰箱，认为把食物放入冰箱中就万无一失。冰箱并非“保险箱”，如果不定期清洁冰箱或储存食物时间过长，各类细菌尤其是大肠杆菌就容易在冰箱湿冷的环境中滋生。取出食物立即食用，细菌就容易侵入肠胃，引发“冰箱性肠胃炎”。

夏季这样提升肠胃力

※ 适量吃姜

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”炎炎夏日吃姜，可增进食欲、解毒杀菌、祛风散寒。但生姜味道辛辣，大量食用后，会刺激胃酸分泌，进而刺激胃黏膜，易引发慢性胃炎。尤其是有口苦、便秘、痔疮等体内有实热者，不宜吃姜。另外，腐烂生姜中含有黄樟素，易诱发肝癌、食道癌，所以要避免食用腐烂的生姜。

✿ 适量吃苦

很多人都有“夏季吃苦养生”的观念，这主要是因为夏季吃苦能泻心火，可清心除烦、消暑清热，还能增进食欲、促进排毒。但如果过多食用苦味食物，则易损伤脾胃，严重的还可出现恶心、呕吐、腹泻等不良反应。因此，夏季吃苦宜适量，有助于开胃、促进消化、提升肠胃力。

✿ 烹调彻底

烹调食物时要做好杀菌处理，一般肠道致病菌大多怕热，所以烹饪食物时，使全部食物的温度达到 70℃ 以上，可有效杀灭细菌。此外，尽量不要在外面吃饭，也不宜购买熟食等食品。

✿ 饮食调节

由于气候的原因，北方在夏季容易形成“暑热”，南方容易形成“暑湿”，因此北方人平时宜多补水，饮食以养阴生津为佳；南方人的饮食最好以清热祛湿、健脾养胃为主。

✿ 调节情绪

夏季天气炎热，人们难免会感觉烦躁，情绪不佳时，胃液分泌减少，人容易出现食欲减退、消化不良等症状。夏季宜让自己静下心来，做一些自己感兴趣的事情，避免让自己处于焦躁、烦闷的状态中，尽可能放松身心，使肠胃发挥正常功能。

✿ 适量运动

夏季天气炎热，大多数人不爱运动，其实每天保持 30 ~ 60 分钟的缓慢运动，有助于增强肠胃功能，促进消化液分泌和肠胃蠕动，改善肠胃的血液循环，加快新陈代谢，预防肠道老化。散步、游泳、瑜伽、太极拳等轻运动都比较适合夏季进行。

✿ 避免传染

很多人认为胃病不会传染，常常忽视个人卫生和饮食习惯，很容易将胃病传染给家人。胃病的传染病菌主要是幽门螺杆菌，它是慢性胃炎、消化性溃疡等肠胃病的常见病因，也是胃病反复发作、不易治愈的原因之一。幽门螺杆菌可通过餐具、接吻、饮食不洁等途径传播，容易引起家族胃病。因此，为防止幽门螺杆菌传染，要避免食用不洁的食物，饭前便后要清洗双手，保持口腔的清洁。

夏天肠胃不适怎么办

※ 食欲不振怎么办？

夏季人们出汗较多，容易引起体内的水盐代谢失调，使血液中形成胃酸所需的氯离子减少，导致胃酸减少，而机体散热时血液多集中于体表，导致胃肠道供血量减少，加之机体温度过高，也会使体内消化酶的活性降低，从而使人的食欲降低、肠胃蠕动减慢。有关研究发现，气温每升高 10℃，身体所需的热量就会减少 70 卡，人不易感觉饿。还有的人夏季喜欢喝含糖的饮料，糖分容易被人体吸收，使人产生饱腹感，从而抑制食欲。

那么，夏季该如何促进食欲呢？

◎饭前一杯水：吃饭前半小时喝一小杯温开水，能加快肠胃蠕动、促进胃排空、促进食欲，还可避免肠胃出现脱水现象。

◎补充维生素 C：维生素 C 属于水溶性维生素，适当补充维生素 C 能补充汗液中流失的维生素，增强身体的免疫力，缓解压力。因此，夏季可自制凤梨汁、番茄汁、芹菜汁等富含维生素 C 的果汁，在补充维生素 C 的同时还可补充水分。

◎补充 B 族维生素：夏季大量出汗，汗液中容易带走 B 族维生素，维生素 B₁ 将食物中的碳水化合物转化为葡萄糖，缺乏维生素 B₁ 易使体内热量不足，使人无精打采，富含维生素 B₁ 的食物有黄豆、糙米、小麦胚芽；维生素 B₂ 帮助人体将蛋白质、碳水化合物、脂肪中的能量释放出来，富含维生素 B₂ 的食物有牛奶、花椰菜、菠菜等食物；维生素 B₃ 也参与体内碳水化合物的新陈代谢，缺乏时人容易表现出不安、易怒、烦躁、焦虑等情绪，富含维生素 B₃ 的食物有青花鱼、旗鱼、鸡肉、牛奶等。



夏季使用空调、冰箱要注意

※ 拉肚子怎么办？

夏季手上的汗液和食物容易滋生细菌，如果不洗手吃东西或食用不洁的食物，很容易引起肠胃不适，出现拉肚子的现象。因此，夏季进食时，一定要注意保持个人卫生，保持双手和餐具的清洁，食物也要进行高温杀菌，且要避免食用放置过久或昆虫叮咬的食物。

有的人夏季拉肚子后，会立即服用止泻药来缓解腹泻症状，但这种做法却不利于身体健康。这是由于腹泻初期，人体通过腹泻的方式将体内的致病菌和毒素排出体外，可减少致病菌和病毒对人体的毒害，使用止泻剂虽然能暂时缓解腹泻，但却会使致病菌停留在体内。但如果腹泻次数频繁或时间过长，则易造成脱水，应使用抗生素治疗，并纠正脱水后，在医生的指导下正确使用止泻剂。拉肚子后，身体处于虚弱状态，要注意休息，最好先禁食，以减轻肠胃负担，然后喝一些盐水、糖盐水或粥类来为身体补充水分、盐分和能量。

※ 空调使用注意

避免空调直吹：空调送风宜选摇摆风，并避免直接对着人体吹，直吹会使皮肤表面的毛孔强烈收缩，影响正常排汗，导致“空调病”，尤其是在睡眠中，直接吹冷风很容易导致身体受凉，引发腹泻。

避免长时间吹空调：夏季长时间使用空调，室内不通风，很容易导致细菌和过敏原积蓄，这些过敏原容易进入呼吸道和肠胃，从而引发身体不适。

避免室内外温差过大：有些人喜欢把空调温度调得过低，造成室内外温差过大，这样从空调房到外界比较炎热的环境，会造成人体体温调节障碍，使得体热积聚、体温升高，不仅容易中暑，还会影响食欲。如果从外界较热的环境进入空调房时，低温会刺激血管急剧收缩，易引发“空调病”和肠胃不适。因此，空调最好先调到26℃，运行一段时间后，调为27℃为宜，室内外温差在5℃~8℃之间最好。

定期清洗空调：空调使用一段时间后，滤网和散热器上附着了大量的灰尘和细

菌，如果不及时清洁，很容易使灰尘和霉菌从出风口扩散到室内，而夏季细菌繁殖快，稍不注意细菌就可能进入呼吸道和胃肠道。因此，最好每隔 2 个月就彻底清洗一下滤网和散热器。

❀ 冰箱使用注意

生熟要分开放：冰箱中的食物一定要生熟分开放置，以免食物交叉感染。

东西不宜过满：存放食物时不宜过满过紧，食物之间应留有空隙，有利于冷空气对流，保证良好的低温效果。

不宜存放过久：食物放入冰箱后，并不能全部杀死细菌，只是细菌的增殖速度减慢，所以冰箱存放食物的时间不宜过长。一般存放蔬菜不宜超过 3 天，肉类不宜超过 2 天，而鸡蛋、牛奶等食物应在保质期内食用。

正确放置食物：冰箱一般分为冷冻室、宽幅变温室、冷藏室。冷冻室的温度在 -18°C 以下，能将食物冻住，可保持食物中的水分和新鲜，适宜存放海鲜、贝类等食物；宽幅变温室温度在 $10 \sim -12^{\circ}\text{C}$ 之间，适宜存放随时准备食用的鱼、肉等食物；冷藏室的温度在 $0 \sim 10^{\circ}\text{C}$ 之间，湿度较好，适宜存放蔬菜、水果等食物。

直接食用冷食：很多人夏季贪图一时凉快，经常从冰箱中取出食物后立即食用。刚取出的食物温度过低，容易引起胃肠道血管收缩，导致腹痛、腹泻等症状。因此，从冰箱中取出的食物最好加热一下再食用，不能加热的食物，最好在室温下放置一段时间后再食用。

定期清洁冰箱：冰箱本身也容易被细菌污染，进而污染食物，因此最好隔一个月就清洗一次冰箱，尤其是冰箱的封胶带和轨道防滑条，清洁后应将冰箱擦干，避免冰箱内水分过多而潮湿。



秋季



秋季谨防肠胃病

❁ “秋冻” 适度

俗话说：“春捂秋冻。”秋季天气变化较大，暑热尚未消退，如果过早增加衣服，一旦气温升高，很容易出汗，进而受风、着凉导致感冒。适宜的寒冷刺激，可促进身体的新陈代谢、锻炼人体的耐寒能力、增强人体免疫力。但要注意“秋冻”要适度，如果天气过于寒冷，而衣物过少时，冷空气刺激人体后，不仅容易着凉感冒，还会刺激胃酸分泌，引起胃肠痉挛性收缩，导致胃肠道的抵抗力和适应能力下降，易出现反酸、腹胀、腹泻等症状。如果胃内长时间处于高酸状态，还会引发胃炎、反流性食管炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病。

因此，“秋冻”应把握好时机，如果气温略微下降，并不感觉寒冷时，不必急于增加衣服，夜间转凉时，盖好被子即可；如果气温骤然下降，一定要增加衣物，尤其是肠胃功能较弱的人，更应做好腹部保暖，以免引发胃病。

❁ 进补适度

经过了盛夏的消耗，人体较虚弱，因此秋季宜适当进补。秋季人的食欲大增，果蔬纷纷上市，如果暴饮暴食很容易导致肠胃功能紊乱，引发急性肠胃炎等消化系统疾病。

❁ 预防胃肠道感染

秋天虽然天气清凉，但依然可见苍蝇的身影，细菌的繁殖能力也不容忽视，虽然食物尚未变质，但大量细菌进入胃肠道后，也



秋季养肺养大肠

会引起胃肠道感染而出现腹泻。

中医认为，肺与大肠相表里，肺脏不好，大肠也会跟着受连累。大肠是传导之官，肺气的肃降能帮助大肠传导、排出粪便，保证大肠发挥正常功能。

当肺气虚弱或肺气壅滞时，气机升降失调，就会导致大肠传导迟缓，容易出现便秘。并且肺失宣降时，也会使津液不能向下输送来滋润肠道，容易导致大肠燥结，引发便秘。因此，要想保证大肠的传导功能，平时要注意养肺。

秋季肺经当令，而秋天气候干燥，容易损伤肺部，因此这一季节尤其要加强肺部的保养。

✿ 早睡早起

秋季宜早睡早起，早睡能顺应阳气收敛的规律，早起能使肺气得以舒展。睡觉时，应盖好胸背，以免着凉。

✿ 主动饮水

秋天气候干燥，容易使人体丢失大量的水分，要及时饮水，每天需比其他季节



多喝 500 毫升水，以保持呼吸道和肺脏的湿润度。晨起的第一杯水最为重要，可缓解呼吸道脱水的情况，防止痰液黏稠不易咳出。

✿ 主动咳嗽

秋季应经常开窗透气，保持室内空气流通，每天早晨和傍晚可选择空气清新的地方主动咳嗽，不仅可锻炼呼吸道和肺部，还能清除呼吸道和肺部的有害物质，减少其对肺部的伤害。

✿ 扩胸运动

扩胸运动，能打开胸腔，使空气更多地进入肺部，有助于锻炼呼吸道、加强肺功能。具体做法是：采用腹式呼吸，吸气时腹部慢慢隆起，伸开双臂，尽量扩张胸部，呼气时，手臂回缩，尽量吐出废气。

✿ 笑能宣肺

在众多的养肺方法中，笑是最简单有效的方法。大笑能使人体的肺部扩张，人在大笑中还会不自觉地进行深呼吸，可扩张肺活量，改善肺功能。大笑能吸进更多的氧气，身体的每个细胞都能获得充足的氧气，有助于增强细胞的活力；大笑还有助于呼出更多的废气，清理呼吸道，使呼吸道变得通畅。

✿ 运动健肺

一天中养肺的最佳时间是早晨 7:00~9:00，此时肺部的功能最强，适当进行有氧运动，不仅能强健肺功能，还能促进肠胃蠕动，改善肠胃功能。适宜秋季的有氧运动有：散步、慢跑、骑车、登山等。

✿ 润肺食物

肺喜润而恶燥，秋季可适当多吃些滋阴润肺的食物，如梨、百合、枇杷、莲子、萝卜、荸荠等，能健脾化痰。秋季饮食宜清淡，少吃刺激性食物，尤其是呼吸道感染期间，忌吃辣椒、孜然、芥末等，以免阻碍炎症恢复。

秋季进补宜注意

秋季温度较低，人的食欲增加，代谢减慢，易于吸收、储存营养物质，可弥补夏季天气炎热导致的营养不足。秋季重视饮食调养，有助于增强抵抗力，但如果进补不当，则易影响肠胃功能，甚至危害身体健康。

❀ 忌凡补必肉

很多人认为进补就是多吃大鱼大肉，肉类食物中虽然含有丰富的蛋白质，但维生素含量低，不易被人体消化、吸收，尤其是对肠胃功能较弱的人而言，反而

会加重肠胃功能负担。肉类在消化分解过程中，会产生大量的脂类、糖类等物质，容易增加人体的代谢负担，是人们患心脑血管疾病、动脉硬化等常见诱因之一。新鲜的蔬菜、水果中含有丰富的维生素和矿物质，也是人体不可缺少的营养素。

❀ 忌越贵越补

有的人认为补品越贵，营养价值越高，于是经常花大价钱来购买补品，但有的补品食用后情况并未得到改善。我们常说“物以稀为贵”，如燕窝等，而一些常见的食材如土豆、红薯等也具有良好的食疗价值。另外，补品还应根据自己的情况进行滋补，缺什么补什么，而不要以认为越贵的食材滋补效果越好。

❀ 忌进补单一

有的人会根据自己的口味来进补，专吃自己喜欢的食物或药物来滋补，这样不利于



机体全面摄入营养物质，容易导致体内缺乏某种营养素。另外，过多服用某种药物，也容易出现一些副作用。因此，进补时宜全面、系统地对身体进行调理。

※ 忌只出不进

大多数人都非常注重吃进去什么，而忽视代谢物质的排出。食物在体内代谢后会产生酸性有毒物质，需及时排出，如果大肠内的废物和毒素不能及时排出，人体还会重新吸收毒素和水分，容易诱发便秘，导致体内的内分泌失调。因此，进补的同时也应保证排便及时和通畅。

※ 忌多多益善

很多人认为补药有益无害，“有病治病，无病强身”，多多益善。其实，补药毕竟也是药，长时间、大量服用也会引起一定的副作用，如过量服用参茸类补品，可引起腹胀、食欲减退；过量服用维生素 C，可导致恶心、呕吐和腹泻。

※ 忌虚实不分

每个人的体质不同，中医有虚证和实症之分，虚则补之，实则泻之，而虚证又分为阳虚、阴虚、气虚、血虚。滋补药物也具有不同的寒热属性，只有在医生的指导下对症服药，才能补益身体，否则适得其反，还可能损害身体健康。

秋季这样提升肠胃力

※ 胃部保暖

秋季天气转凉，一定要做好胃部保暖，以免胃部受凉，引发胃病。胃部保暖除了要随着天气变化适时地增加衣物、夜晚盖好被子外，还要注意不宜饮用凉水、饮料，或大量食用生冷的瓜果。另外，很多人在秋季喜欢直接穿毛衣，这样风寒很容易侵袭腹部，最好再穿一件秋衣或衬衫。

✿ 调节情绪

秋季光照减少、气温降低，花木掉落、草枯叶落、秋风萧瑟，人们容易触景生情，产生清冷、凄凉的感觉，出现忧郁、烦躁、悲伤等不良情绪。医学家研究发现，肠胃疾病与人的情绪和心态密切相关。因此，秋季宜保持宁静平和的心态，让自己处于愉悦的情绪状态当中，有助于改善人的肠胃功能。

✿ 加强锻炼

秋季天高气爽，气温适宜，非常适宜运动。秋季经常加强锻炼，能促进肠胃蠕动，加强肠胃功能，避免秋季进补而引发便秘，还能调心养肺，增强内脏器官的功能，增强各组织器官的免疫力。另外，秋季天气变化较大，适量运动能使人的体温调节机制更加灵敏，提高人对环境的适应能力。

✿ 调节饮食

秋季是肠胃疾病易发的季节，应格外注意饮食。秋季饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜，要避免食用辛辣、过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物，以免刺激肠胃或增加肠胃负担。秋季不妨吃点炖菜，营养丰富，能暖心养胃。

月饼适量：人们在中秋季有吃月饼的习俗，月饼是一种高糖、高脂的食物，能补充能量，但过多食用易引起消化不良、食欲不振、腹胀、血糖升高等症状。

螃蟹适量：秋季也是吃螃蟹的好季节，螃蟹肉嫩味鲜，但过量食用螃蟹容易引发急性肠胃炎、急性胰腺炎等肠胃病。

“秋瓜”适量：俗话说“秋瓜坏肚”，秋季瓜果纷纷上市，适当食用一些酸味果蔬能促进食欲。但夏季已经大量食用了瓜果，造成肠胃抵抗力有所下降，如果入秋后再大量食用瓜果，势必会助湿邪损伤脾阳，容易发生腹泻、下痢、便溏等肠胃疾病。



冬季进补先养肠胃

俗话说：“冬天进补，春天打虎。”中医认为，人的生理功能会随着季节的变化而有所不同，一般到了冬季万物都进入休养阶段，人也进入了“冬藏期”。冬季进补，营养物质不易被消耗，会吸收、蕴蓄在体内，为来年做好营养储备。另外，冬季进补还有助于调节和改善人体各器官的生理功能、增强抵抗力。

进补的食物进入人体后，有赖于脾胃的消化吸收功能，脾是后天之本，只有脾胃功能正常，能发挥肠胃正常的消化、吸收功能，营养物质才能被人体吸收、利用。如果脾胃功能较弱，进补后不能被消化、吸收，则易出现消化不良、腹胀、腹泻等问题；如果胃寒，进补后易出现腹痛；如果胃中有火，进补后易出现恶心欲呕等症状。因此，冬季进补之前，首先应对症调养自己的脾胃。

❀ 脾气虚弱

脾气虚弱者一般表现为少气懒言、面色萎黄、舌淡苔白、肢体倦怠、食少腹胀、大便稀溏等，应在进补之前，吃一些健脾的食物或药物，如山药、扁豆、薏苡仁、白术、人参归脾丸、参苓白术散等。待脾脏功能恢复后，再进补方能取得良好的功效。

❀ 脾胃有火

脾胃有火者一般表现为胃部灼热、嘈杂、喜呃善饥，多是由于平时喜食辛辣、肉类等食物造成肠胃积热。脾胃有火者，应在进补之前先清火，饮食宜清淡，多吃青菜，还可用竹叶、麦冬、苦丁茶泡水喝。待胃火消退后，再进补。

❀ 积滞宿食

积滞宿食者一般表现为没有食欲或厌食，进食后容易出现口臭便臭、苔腻脉滑实、胃部饱胀。积滞宿食者要先消食和胃后再进补，可在饭前服用山楂、陈皮、神曲等开胃药，饭后可在医生指导下服用消食药物，平时还可用炒谷、麦芽泡水喝。待积食消散后，人才会产生食欲，营养才能被吸收。

❀ 感冒患者

冬天容易发生感冒，感冒后人的脾胃也容易受到影响，表现为食欲下降、恶心呕吐、发热怕冷，如果此时进补，很容易增加肠胃功能负担，不利于身体吸收营养。感冒患者应先治疗感冒，感冒期间宜吃清淡、易于消化的食物，待身体康复后再进补。



冬季保养肠胃时间表

冬季各个器官都能得到相应的休息和调整，肠胃也不例外，而且冬天天气寒冷，能促进胃液分泌，增强消化功能，所以冬季也是养胃的好时机。那么，冬季哪些日常习惯有助于保养肠胃呢？

冬季保养肠胃时间表	
7点喝杯温开水	早晨起来喝一杯温开水，能刺激肠胃，促进食欲，润滑肠道，还能补充睡眠时流失的水分。
8点早餐要吃好	早餐中含有丰富的营养，能供给身体所需，如果长期不吃早餐，而中午增加饮食量，会影响肠胃功能。
9点半晨练要保暖	很多人冬季时喜欢在这个时间段进行晨练，冬季气温较低，稍不注意腹部保暖就容易受凉，引起肠胃不适。因此，冬季晨练时一定要做好腹部保暖，穿暖和的衣物，避免张嘴呼吸。
12点饭前喝汤	饭前喝汤能避免冲淡消化液和过量进食，并且食物较干而唾液分泌不足时，饭前喝汤还能促进消化。
15点活跃情绪	冬季时人的情绪容易消沉、低落，不良的情绪会影响肠胃功能。不妨在15点的时候做一些自己喜欢的事情，让自己的心情愉悦起来。
18点晚餐要少吃	晚餐吃得太饱，会增加肠胃功能负担，还会影响睡眠，不利于“冬藏”，所以晚餐一般控制在七八分饱就可以。
19点散步助消化	吃完晚饭后不要久坐或躺着，这样容易使胃酸反流，尤其是胃部有灼热感的人，最好在饭后1个小时后散散步，可促进消化。



冬季这样提升肠胃力

❖ 防寒保暖

如今随着生活条件的改善，即使是冬季室内温度也较高。不过，当室内通风或晚上睡觉时，一定要注意腹部保暖。冬季室内外温差较大，外出前一定要穿好衣物，尤其是外出运动时，要避免腹部受凉，尽可能减少因腹部受凉而增加胃病发生或复发的可能性。

❖ 饮用大麦茶

冬季人们食用肉食较多，大麦茶能解油腻、促消化，还有除热止渴、保养五脏的功效。热腾腾的大麦茶可暖胃、养胃，能减少刺激性食物对胃黏膜的刺激，还可缓解便秘。大麦茶的调理肠胃的功效非常显著，但不宜过多饮用，也不宜饮用冰冷的大麦茶。

❖ 精神愉悦

冬季日照缩短，褪黑激素增多，使人容易产生抑郁、低落等情绪。除了情绪低落外，还可能出现嗜睡、贪吃、乏力等现象。加上冬季到了年底，很多人的工作压力增大，难免会产生消极情绪。而胃病的产生大多数跟情绪有关，所以冬季时除了要保持平和的心态外，还要多晒晒太阳，学会释放压力，做一些自己喜欢的事情让自己快乐起来。

❖ 肠胃耐寒锻炼

冬季室内温度较高，空气干燥，活动量减少，而冬季需要适当进补，体内热量如果不能及时散发，很容易导致体内积热。过多食用羊肉等热性食物导致体内蕴热，可表现为咽喉炎、扁桃腺炎、口腔黏膜溃疡、舌苔厚、口渴、尿黄、便秘、膀胱炎、痔疮等问题。因此，冬季宜适当吃点“冷食”，可带走一部分身体热量，帮助人体从内部降温。“冷食”并不是指冰镇食物，一般用手摸着不凉就可以，食用“冷食”可对肠胃进行耐寒锻炼，增强肠胃功能，还可刺激身体的免疫系统，



增强人体的免疫功能。

冬季最常见的“冷食”就是凉白开，凉白开的水分子结构与人体细胞内的水分接近，非常容易为人体补充水分。冬季经常饮用凉白开，能刺激体内酶的活性，促进新陈代谢，加强血液循环，提高人体免疫力。

冷饮只能带走身体一部分热量，但不能从根本上消除体内蕴热，因此冬天不妨吃点凉性食物，如鸭肉、海带、银耳、莲子、百合、白萝卜、大白菜、菠菜、冬笋、香蕉、苹果等。凉性食物最好与温性、热性食物搭配食用，如吃温性的牛肉时，可

加加点性凉的白萝卜，不仅可补中益气，还可消食养胃。另外，很多人冬季喜欢食用红枣、枸杞来滋补，一不小心就容易上火，搭配一点凉性荷叶，滋补效果会更好。

❖ 冬季吃火锅小心伤肠胃

寒冷的冬季，人们食欲大增，热腾腾的火锅深受大家喜爱，火锅不仅能帮助人体驱寒，还能为亲友间的感情加温。但食用火锅时，如果方法不当则可能损伤肠胃。那么，吃火锅时宜注意些什么呢？

❖ 忌过烫食用

有的人喜欢食用烫食，于是从火锅中取出的食物立即食用。火锅汤的温度最高可达 120°C ，而口腔、食道、胃黏膜的温度一般只有 50°C ，立即食用从火锅中取出的食物，很容易烫伤口腔、舌头、食道及胃黏膜。此外，一些患有复发性口疮、口腔黏膜白斑或扁平苔癣等病变的人，经火锅高温和调料刺激后，很容易加重病情。

❖ 忌冷热不均

有的人喜欢一边吃火锅，一边喝冰镇啤酒或饮料，这样忽冷忽热的刺激，很容易损伤胃黏膜，引起肠胃功能紊乱，进而导致肠胃病。吃火锅半小时后，不妨饮用一些清茶，不仅可解油腻，促消化，还可清火除热。

❀ 忌火候掌握不好

有的人煮肉类、海鲜时，常在火锅里烫一下就食用，认为这样煮出的食物最为鲜美，口感嫩滑，但未煮熟的食物中，还有寄生虫、细菌等残留，进入肠胃后，极易引发肠胃疾病。但如果食物在火锅中煮的时间过长，又会失去鲜味，丧失营养成分。因此，食用火锅时，一定要掌握好火候。

❀ 忌吃得过久

亲朋好友聚餐时，常常边吃火锅边聊天，不知不觉就会导致吃的时间过长。不断进食过程中，胃液、胆汁、胰液等消化液也会不断分泌，肠胃、腺体等器官一直处于紧张的工作状态，容易引起肠胃功能紊乱而导致出现腹泻、腹痛等症状，严重的还会患胰腺炎、慢性肠胃炎等疾病。

❀ 忌饮火锅汤

火锅汤中的油脂含量极高，而且涮的次数越多，油脂含量越高。火锅汤中的油脂主要是不饱和脂肪酸，不易于被人体消化、吸收，过多摄入不饱和脂肪酸是引发心脑血管疾病、高脂血症、动脉硬化等疾病的原因之一。另外，火锅汤中含有很多亚硝酸盐和嘌呤，会影响人体健康。



❀ 忌过麻过辣

吃得过麻过辣，容易刺激口腔、食管和胃肠道黏膜，使其充血或水肿，引起不适，还极易诱发口腔及食管、肠胃疾病。尤其是患有口腔炎、慢性咽炎、溃疡病、慢性胰腺炎、胆囊炎者，应避免食用火锅。

❀ 忌经常食用

火锅中嘌呤含量较高，除了火锅汤中的嘌呤外，牛羊肉、海鲜、牛百叶、毛肚、鸭肠等动物内脏中也含有大量的嘌呤。这些汤和肉经肝脏代谢后会产生尿酸，经常食用火锅，会导致尿酸大量沉积在血液和组织中，引起尿酸代谢异常，容易诱发痛风。

PART 6

中医调养妙方多

消化不良时，我们通常会按压肚脐上方的位置，就能迅速有效地缓解腹胀、恶心等不适，其实这里藏着一个消食养胃的中脘穴。中医还发现了人体很多可以提升肠胃力的穴位，如足三里穴、三阴交穴、水分穴等。另外，用一些中药食用或泡脚，也可有效提升肠胃力。



补益药材推荐

陈皮 | 养胃利水通便

别名：橘皮、贵老、红皮
性味归经：性温，味辛、苦，入脾、胃经
推荐食用方法：泡水、煲汤、调味



陈皮 养肠胃	<p>✿ 中医认为，陈皮有理气健脾、燥湿化痰的功效。</p> <p>✿ 陈皮中含有的类柠檬苦素易溶解于水，可改善菜肴的味道。</p> <p>✿ 陈皮中含有的挥发油对胃肠道有温和的刺激作用，能促进消化液分泌，消除肠道积气，增进食欲。</p> <p>✿ 陈皮中含有的橙皮甙可增强肠胃力，还有抗菌消炎的作用。</p>	
	人群宜忌	<p>一般人群皆可食用。</p> <p>气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有湿热者慎服。</p>
	病症宜忌	<p>适宜脾胃气滞，脘腹胀闷，食欲不振，恶心、呕吐，以及咳嗽痰多等病症。</p> <p>胃酸过多及正在服药的患者最好不要食用。</p>
	食材宜忌	<p>陈皮+牛肉 ✓ 增强体质 陈皮+茶叶 ✓ 提神通气</p> <p>陈皮+温热香燥药 ✗ 易导致阴虚燥咳</p>
实用 小提示	挑选	优质陈皮表面干燥清脆、易折断，色泽比较鲜亮，表面凹凸不平，伴有辛香味。
	烹饪	在烹调肉类食物时，加入少量陈皮，可起到清除异味、解除油腻、增香提鲜的效果。
	储存	陈皮应置于阴凉干燥处密封保存，防霉、防蛀。
	自制	将新鲜的橘子皮剥下后，用清水冲洗干净，放入沸水中煮5分钟，然后捞出冲洗干净后，橘白朝外置于太阳下晾晒，至完全晒干即可。

陈皮荷叶茶

原料：干荷叶 15 克，干山楂、薏米、陈皮各 10 克

调料：冰糖少许

制作方法：

- (1) 将干荷叶、干山楂、薏米、陈皮分别洗净，一起放入砂锅中。
- (2) 加约700毫升清水，大火煮沸，放入少许冰糖，改中火熬煮5分钟。
- (3) 将煮好的汤水倒入壶中，即可代茶饮用。

营养师推荐：这款茶饮适宜每天饭后1小时饮用，有助于提升肠胃力。



陈皮绿豆茶

原料：绿豆20克，陈皮8克

调料：无

制作方法：

- (1) 绿豆、陈皮分别洗净，浸泡半小时。
- (2) 锅中加适量清水，放入绿豆，大火煮沸。
- (3) 放入陈皮，改中火继续煮15~20分钟即可。

营养师推荐：陈皮与绿豆搭配具有消食通便、清热解毒的功效，非常适合夏季饮用，可醒脾开胃、消暑除烦。



砂仁 | 改善饮食积滞

别名：缩砂仁、缩砂蜜

性味归经：性温、味辛，入脾、胃、肾经

推荐食用方法：煮粥、煲汤、调味



砂仁养肠胃	<p>砂仁可化湿行气，增强脾的运化功能，加快水液吸收和排出代谢物质。</p> <p>砂仁可温中止泻，可缓解脾胃虚寒引起的腹泻、呕吐等症状。</p> <p>砂仁可行气安胎，缓解妊娠呕吐、躁动不安等妊娠症状。</p> <p>适量的砂仁可促进胃液分泌，增强胃肠蠕动，而大量的砂仁具有解痉止痛的作用，能抑制胃酸分泌，抑制溃疡恶化。</p>	
人群宜忌	一般人适宜食用。	阴虚血燥，火热内炽者不宜服用。
病症宜忌	用于湿浊中阻，脘痞不饥，脾胃虚寒，呕吐泄泻，妊娠恶阻，胎动不安。	阴虚上火、肺结核、支气管扩张、干燥综合症、便秘的人及产妇不能服用。
食材宜忌	<p>砂仁+排骨 ✓ 温暖脾胃</p> <p>砂仁+鲫鱼 ✓ 改善食欲不振</p> <p>砂仁+面食 ✓ 健脾开胃</p>	一般无搭配禁忌。但有的人吃砂仁后容易过敏，必须谨慎食用。
实用小提示	挑选	优质砂仁个大、饱满、果实坚实、皮不易脱落、香气浓郁，个小、干瘪或果皮易落的砂仁不宜购买。
	烹饪	砂仁碾碎，可以直接用做调味料；煲汤时可以将砂仁整颗放入，或去皮炒一下再放入。
	用量	食用砂仁量一次不可多，用于火锅、卤菜时，3克以内为宜。
	储存	砂仁应置阴凉干燥处密封保存，避免日晒，防止散粒或走失香气。

砂仁银杏猪肚汤

原料：猪肚 300 克，银杏 30 克，砂仁 3 克

调料：姜片、胡椒粉、料酒、盐各适量

制作方法：

- (1) 猪肚处理干净，切成小块；银杏洗净。
- (2) 砂锅中加适量清水，大火煮沸，放入姜片、砂仁、银杏、猪肚、料酒，再次煮沸后改小火慢炖。
- (3) 至猪肚熟后，加少许胡椒粉、盐调味即可。

营养师推荐：猪肚能强健肠胃功能，砂仁能促进猪肚的消化吸收，这款汤能有效改善脾胃虚损。

砂仁羊肉汤

原料：羊肉 400 克，砂仁 3 克

调料：香菜段、姜片、胡椒粉、料酒、盐各适量

制作方法：

- (1) 羊肉洗净，切成块，入沸水中焯一下，捞出沥水。
- (2) 砂锅中加适量清水，大火煮沸，放入姜片、砂仁、羊肉块、料酒，再次煮沸后改小火慢炖。
- (3) 至羊肉熟烂后，加少许胡椒粉、盐调味，撒香菜即可

营养师推荐：羊肉可温胃驱寒，搭配砂仁，能有效缓解脾胃虚寒。



白术 | 改善食少腹胀

别名：苍术、桴蓊

性味归经：性温，味苦、甘，入脾、胃经

推荐食用方法：煲汤、调味



白术养肠胃

✿ 中医认为，白术有健脾益气、燥湿利水的功效。

✿ 研究发现，适当食用白术，有良好的调整肠胃运动的作用。

✿ 白术的丙酮提取物，有抑制胃黏膜损害的作用，有不错的抗溃疡功效。

✿ 白术有抗肿瘤的作用，能降低肿瘤细胞的增殖率，降低肿瘤组织的侵袭性，提高机体抗肿瘤反应的能力。

人群宜忌

适宜脾胃气虚、消化吸收功能低下者、自汗易汗、老小虚汗、小儿流涎者食用。

阴虚内热、津液亏损、胃胀腹胀、气滞饱闷的人不宜食用。

病症宜忌

适宜脾虚食少、腹胀泄泻、气虚盗汗、痔疮脱肛、水肿、自汗等患者食用，还可缓解胎动不安。

潮热盗汗、五心烦热、口燥咽干、便秘发烧、有病毒感染类疾病的人不能吃。

食材宜忌

白术+猴头菇 ✓ 活血滋补

白术+党参 ✓ 安胎养身

白术+香菜 ✗ 易导致上火

白术+大蒜 ✗ 会严重上火

白术+草鱼 ✗ 易导致中毒

实用小提示

挑选 优质白术个大、质地坚实、断面白色、香气浓。

烹饪 将买回来整块的白术进行清洗，除去杂质，然后用清水浸泡湿透后，捞出，切厚片，进行干燥封存，吃得时候取出，炒或炖都可以。

食用 食用白术期间要注意饮食清淡，不要吃辛辣刺激、容易上火的食物，同时要保持大便畅通。



白术粥

原料：大米 100 克，白术 10 克

调料：冰糖适量

制作方法：

- (1) 大米、白术分别洗净。
- (2) 砂锅中加适量清水，放入白术煎煮取汁，倒出备用。
- (3) 砂锅中加适量清水，放入大米，大火煮沸，倒入白术汁，熬煮成粥，加少许冰糖调味即可。

营养师推荐：大米搭配白术煮粥，易于人体消化吸收，有良好的调理肠胃的作用。

白术茯苓羊排汤

原料：羊排 400 克，山药 200 克，白术、茯苓各 10 克，

调料：姜片、胡椒粉、料酒、盐各适量

制作方法：

- (1) 白术、茯苓分别洗净，装入药包内。
- (2) 羊排洗净，入沸水中焯一下，剁成块；山药去皮洗净，切成块。
- (3) 砂锅中加适量清水，放入药包、羊排、姜片、料酒，炖至羊排八成熟，放入山药，继续炖至所有食材熟烂，拣去药包，加少许盐、胡椒粉调味即可。

营养师推荐：这款汤鲜香味美，不仅可强健脾胃，还有补肾壮骨、增强免疫力的功效。



甘草 | 益气泻火解毒

别名：甜草根、粉草、国老
性味归经：性平、味甘，入脾、肺经
推荐食用方法：泡水、煲汤、调味



甘草养肠胃	<p>※中医认为，甘草有补脾益气、润肺止咳、泻火解毒的功效。</p> <p>※甘草有类似肾上腺皮质激素的作用，可抑制胃酸分泌过多，有缓解胃肠平滑肌痉挛的作用。</p> <p>※甘草中富含膳食纤维，进食后使人有饱腹感、可刺激胃肠蠕动，有利于减肥和防止便秘。</p> <p>※甘草与芍药同用，可显著缓解胃痛、腹痛及腓肠肌挛急疼痛。</p>	
人群宜忌	适宜脾胃虚弱、食少倦怠、气喘咳嗽、心悸气短的人食用。	湿阻中满、呕恶及水肿胀满者禁服。
病症宜忌	适用于胃溃疡、十二指肠溃疡、口腔溃疡、神经衰弱、哮喘、咳嗽、血栓静脉炎等病症。	有性功能障碍、肾功能障碍、高血压及浮肿等病症的人不宜服用甘草。
食材宜忌	<p>甘草+大麦茶 ✓ 养胃暖胃</p> <p>甘草+莲子心 ✓ 泻火除烦</p>	<p>甘草+鲤鱼 ✗ 易导致中毒</p> <p>甘草+鲢鱼 ✗ 易引起腹泻</p> <p>甘草+猪肉 ✗ 易引起中毒</p>
实用小提示	挑选	优质甘草呈红棕色、表皮紧密、质地坚实、断面色黄白、粉性足。
	烹饪	可利用甘草增甜、增香的作用，代替砂糖做为甜味料使用。
	食用	大量服用甘草后，可引起浮肿，因此每次烹饪时，放入甘草不宜超过15克。

甘草决明菊花粥

原料：大米 100 克，甘草 10 克，菊花、决明子各 8 克

调料：无

制作方法：

- (1) 大米淘洗干净；甘草洗净，切成片；菊花、决明子分别洗净。
- (2) 将甘草、菊花、决明子一起装入砂布袋内，缝上开口。
- (3) 砂锅中加适量清水，放入大米及药袋，熬煮成粥即可。

营养师推荐：这款粥味道清香，有良好健脾、养胃、清热的功效。



甘草红薯鱼丸汤

原料：鱼丸 200 克，甘草 10 克，红薯 1 根

调料：葱段、姜片、盐各适量

制作方法：

- (1) 甘草洗净；红薯去皮洗净，切成块。
- (2) 砂锅中加适量清水，放入甘草、姜片大火煮沸，改小火煲 20 分钟。
- (3) 放入鱼丸和葱段，转大火煮沸，继续煲 15 分钟，加少许盐调味即可。

营养师推荐：这款汤清甜味美，甘草和红薯都是有益肠胃的理想食材，经常饮用这款汤能促进肠胃蠕动、补气健脾、清热解毒。



玉竹 | 健脾和胃润肺

别名：铃铛菜、葳蕤

性味归经：性微寒、味甘，入肺、胃经

推荐食用方法：煮粥、煲汤



玉竹养肠胃	<p>中医认为，玉竹有滋阴润燥、清热生津的功效。</p> <p>玉竹可有效消除胃热胃燥，可清养而不滋腻碍胃。</p> <p>玉竹能滋润肺脏、养阴生津，可促进肠道润滑、增强大肠的排便能力。</p>	
人群宜忌	适宜脾胃虚乏、肺胃阴伤、热病上阴、阴虚外感者食用。	脾胃虚弱者、痰湿内蕴者、大便溏稀者不宜食用。
病症宜忌	适用于燥热咳嗽、寒热鼻塞、咽干痰稠、自汗盗汗，头目虚眩、眼目干涩等病症。	不适合脾虚便溏、中寒腹泻、胃脘胀痛、咳嗽痰多等病症。
食材宜忌	<p>玉竹+银耳 ✓ 滋阴润肺</p> <p>玉竹+鸡肉 ✓ 滋补肝肾</p> <p>玉竹+薏米 ✓ 健脾养肺</p> <p>玉竹+芦荟 ✗ 影响玉竹药效发挥</p> <p>玉竹+冬瓜 ✗ 影响各自营养价值</p>	
实用小提示	挑选	优质玉竹呈半透明的黄白色、形状为长圆柱形、质地硬脆、断面为颗粒状或角质样、有明显的环节、分支较少。
	烹饪	玉竹可入药，也可将新鲜的玉竹作为一种食材食用。
	储存	玉竹保存要放在干燥的容器内，置阴凉干燥处，防霉，防蛀。
	自制	用玉竹煮水、煲汤具有保健的功效，每人每次不宜超过10克，且不要连续服用3天以上。

玉竹银耳粥

原料：大米100克，玉竹、银耳各10克，红枣6枚

调料：冰糖适量

制作方法：

- （1）大米、玉竹分别洗净；银耳用温水泡发，洗净，撕成瓣状；红枣去核，洗净。
- （2）砂锅中加适量清水，放入玉竹、银耳、红枣、大米，大火煮沸后改小火熬煮。
- （3）待粥熟时，加少许冰糖调味即可。



营养师推荐：这款粥味道微甜，口感清淡，有滋阴润肺、补虚强身、润肠通便的功效。

玉竹煲土鸡

原料：薏米40克，玉竹10克，土鸡1只

调料：葱段、姜片、盐各适量

制作方法：

- （1）薏米、玉竹分别洗净；土鸡处理干净、切块，入沸水中焯烫，捞出沥水。
- （2）砂锅中加适量清水，放入鸡块、葱段、姜片，大火煮沸。
- （3）放入玉竹、薏米再次煮沸，改小火煲2小时，加适量盐调味即可。



营养师推荐：这款汤滋味鲜美，有良好的滋阴补肾、养血明目、清肺润肠的功效。

高良姜 | 温胃散寒消食

别名：南姜、蛮姜、小良姜
性味归经：性热、味辛，入脾、胃经
推荐食用方法：煲汤、调味



高良姜养肠胃	<p>❁ 中医认为，高良姜有温胃散寒、消食止痛、理气温中的功效。</p> <p>❁ 高良姜的水煎剂能抑制胃肠的推进作用，但又可促进胃排空，还可明显对抗应激性溃疡，抑制胃酸分泌，防止损伤胃黏膜。</p> <p>❁ 研究发现，当阿托品、肾上腺素抑制肠活动时，高良姜的水煎剂可兴奋肠管。</p>	
人群宜忌	适宜脾胃中寒、脘腹冷痛、胃寒呕吐、消积食滞、脚气的人食用。	阴虚有热者忌服，体虚者不宜单用，可搭配党参、白术等同用。
病症宜忌	适合胃寒吐泻、噎气吞酸、反胃、消化不良等病症。	不适合口干舌燥、便秘及病毒性感冒等感染类疾病患者食用。
食材宜忌	高良姜+大枣 ✓ 和胃健脾 高良姜+干姜 ✓ 温中散寒	高良姜+绿豆 ✕ 影响功效发挥
实用小提示	挑选	优质高良姜颜色呈棕红色、粗纤维明显、香气浓、味重。
	烹饪	高良姜常用于煲汤调味或粉末类调味品中。
	食用	高良姜性热，不宜多吃、常吃，以免上火引起口舌生疮、便秘等，一般每次3~6克即可。

良姜陈皮粥

原料：大米 100 克，高良姜 4 克，陈皮 8 克

调料：无

制作方法：

- (1) 大米淘洗干净；高良姜洗净，切成片；陈皮洗净，切成丝。
- (2) 砂锅中加适量清水，放入高良姜、陈皮、粳米，大火煮沸后改小火熬煮成粥即可。

营养师推荐：高良姜与大米搭配煮粥，不仅易消化吸收，还有不错的理气、健脾、养胃、燥湿的作用。



良姜羊排汤

原料：羊排 400 克，高良姜 5 克

调料：葱段、胡椒粉、料酒、盐各适量

制作方法：

- (1) 羊排洗净，剁成块，入沸水中焯一下，捞出沥水；高良姜洗净，切成片。
- (2) 砂锅中加适量清水，放入羊排、高良姜、葱段、料酒，大火煮沸，改小火慢炖。
- (3) 待羊排熟烂，加少许盐、胡椒粉调味即可。

营养师推荐：这款汤鲜香味美、营养丰富，经常食用有壮骨强身的功效，还可有效改善脾胃虚寒。



鸡内金 | 健胃消食利水

别名：鸡黄皮、鸡食皮、鸡嗝子

性味归经：性平、味甘，入脾、胃、小肠、膀胱经

推荐食用方法：煲汤、煮粥



鸡内金养肠胃	<p>✿ 中医认为，鸡内金可健胃消食、涩精止遗。</p> <p>✿ 鸡内金中含有的胃激素、角蛋白、氨基酸等成分，能增加胃酸分泌量，增强胃的消化、吸收功能。</p> <p>✿ 鸡内金可消食化滞、宽中健脾，可有效改善消化不良、脾胃虚弱、反胃呕吐等。</p>	
	人群宜忌	<p>一般人群均可食用。</p> <p>脾胃而无积滞者慎用。</p>
	病症宜忌	适用于食积胀满、消化不良、呕吐泻痢、小儿疳积、遗尿遗精、牙疳口疮、胆结石、泌尿系统结石等病症。
食材宜忌	<p>鸡内金+红糖 ✓ 消食暖胃</p> <p>鸡内金+大米 ✓ 健脾安神</p>	鸡内金中含有的酶类会与鞣酸结合，改变原有性质，失去消食的功效。因此，鸡内金不宜与苹果、柿子、茶叶、咖啡等含有鞣酸成分的食物一起食用。
	实用小提示	<p>挑选 优质鸡内金呈黄色，个大完整，质地薄脆，干燥易断，断面呈胶质状、有光泽。</p> <p>烹饪 烘干后的鸡内金可煎服，也可研磨成粉状后服用，煎服时鸡内金中胃激素易被破坏，影响功效发挥。</p> <p>自制 宰杀鸡后，取出鸡肫，立即剥下内壁，即为鸡内金，清洗干净后，晒干、研磨成粉，也可将干净的鸡内金与滚烫的沙子一起翻炒，直至鸡内金颜色变为焦黄。</p>

鸡内金菜卷汤

原料：白菜帮 300 克，鸡肉蓉 200 克，青豆 20 克，鸡内金粉 10 克

调料：葱花、料酒、盐各适量

制作方法：

- (1) 白菜帮洗净，入沸水中焯烫；青豆洗净。
- (2) 鸡肉蓉放入碗中，加料酒、葱花拌匀；将白菜帮铺平，放上鸡肉蓉卷好。
- (3) 砂锅中加适量清水，放入白菜卷、青豆、鸡内金粉，炖至白菜卷熟，加少许盐调味即可。

营养师推荐：这款汤味道鲜美，有强健脾胃、润肠通便的功效。



鸡内金酱香花卷

原料：小麦面粉 300 克，酵面 30 克，鸡内金粉 15 克

调料：番茄酱、植物油、白砂糖各适量

制作方法：

- (1) 将小麦面粉、鸡内金粉及酵面揉匀成面团，用湿布盖好，发酵 2 小时。
- (2) 面团加少许温糖水揉匀，擀成长方面皮，均匀地抹上一层植物油、一层番茄酱。
- (3) 把面皮由两头向中间叠卷，用刀切成数个面段，入蒸锅蒸熟即可。

营养师推荐：这款花卷老少皆宜，经常食用可有效提升肠胃力。



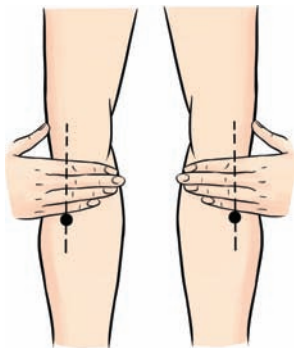
中医按摩不可少

※ 足三里 健脾和胃

◎**取穴方法**：位于外膝眼下3寸，距胫骨外侧约1寸筋间处。

◎**按摩手法**：用指腹以画圆圈的方式按压，力度以感觉酸胀感为宜，每次按压15下，每天按压2~3次即可。

◎**主要功效**：足三里是非常重要的保健要穴，有健脾和胃、益气养血的功效，有助于缓解胃痛、呕吐、腹胀、泄泻、痢疾、便秘、水肿、脚气等病症。



足三里



神阙穴即肚脐

※ 神阙穴 平衡阴阳

◎**取穴方法**：人体腹部上的肚脐眼中心。

◎**按摩手法**：将手掌覆盖在神阙穴上，先用右手顺时针用力按摩100次，再用左手逆时针按摩100次，按摩时要摒除杂念，将注意力集中在腹部。

◎**主要功效**：神阙穴是调节腑脏、平衡阴阳的枢纽，经常按摩神阙穴可调和脾胃、益气养血、温通元阳，可治疗胃炎、肠炎、腹痛、痢疾、脱肛等疾病。

※ 中脘穴 消食养胃

◎**取穴方法**：位于人体上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

◎**按摩手法**：可以用指压的手法，一面缓缓吐气一面用指头用力下压，约5秒钟后将手拿开，重复15~20次为一组，每天2~3组，每周至少3次。

◎**主要功效**：中脘穴可健脾胃、消积食、行气利水，是治疗消化系统疾病的重要穴位，如恶心、烧心、嗝气、胃痛、腹痛、胃溃疡、胃扩张、肠鸣、泄泻、便秘等病症。



中脘穴

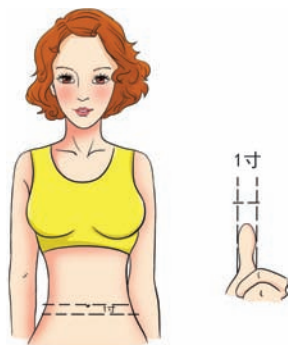


✿ 水分穴 行气健脾

◎**取穴方法**：位于上腹部，前正中线上，当脐中上1寸。

◎**按摩手法**：用四指指腹以画圆圈的方式集中按压此穴，并保持有规律的呼吸，力度以感觉酸胀感为宜，每次按压15下，每天按压2~3次。

◎**主要功效**：经常按压水分穴可健脾益肾、行气消胀、疏通任脉、利水祛湿，可缓解水肿、小便不通、尿路感染、反胃、腹痛、腹泻、腹胀、肠鸣、泄泻等病症。



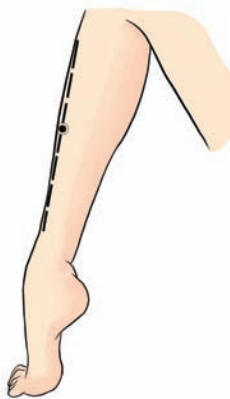
水分穴

✿ 丰隆穴 调理胃脏

◎**取穴方法**：位于人体的小腿前外侧，外踝尖上八寸，距胫骨前缘二横指（中指）。

◎**按摩手法**：用拇指指腹垂直向下按压丰隆穴，边按边揉，并屈伸活动踝关节，产生酸、麻、胀、痛、热的感觉，持续按压数秒后，逐渐放松。两侧穴位左右交替进行，每个穴位按压5~10分钟，每天1次。

◎**主要功效**：按揉丰隆穴有健脾养胃、消食倒滞、促进代谢的作用，还可缓解恶心、呕吐、食欲不振、胃肠胀气等肠胃不适。



丰隆穴

✿ 劳宫穴 润燥和胃

◎**取穴方法**：位于掌心横纹中，第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，屈指握拳中指尖处。

◎**按摩手法**：将一只手的拇指指腹放在另一只手的劳宫穴上，其余四指贴于手背，用力按摩30~60秒，双手交替进行。

◎**主要功效**：劳宫穴可清心开窍、宁心安神，能有效治疗中暑、头昏脑涨等症状，还有降低心火、润燥和胃、通经祛湿、熄风凉血的功效。



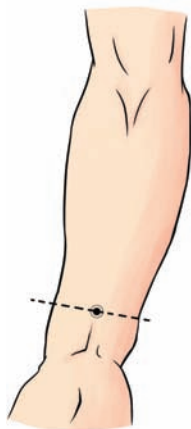
劳宫穴

※ 内关穴 宁神和胃

◎**取穴方法**：位于手臂前臂内侧，腕横纹上2寸，两条筋脉之间，双手左右各一。

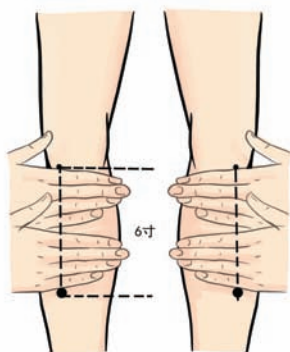
◎**按摩手法**：用拇指揉按内关穴，但力度要适中，以揉按至酸胀为佳。每天按揉1次即可。

◎**主要功效**：点揉此穴能宽胸理气、宁神和胃，可缓解呕吐、呃逆、胃痛等胃部疾病，还可治疗心悸、胸闷、心痛、冠心病、失眠、晕车等病症。



内关穴

※ 上巨虚穴 强健脾胃



上巨虚

◎**取穴方法**：在小腿前外侧，当犊鼻下6寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

◎**按摩手法**：两手拇指按压在两侧上巨虚穴上，其余四指并拢托住小腿肚，按而揉之，力度以感觉酸胀为宜，使刺激深入组织深层，持续按压5秒后，放松，反复按压，每次按揉5~10分钟。

◎**主要功效**：上巨虚穴有理气通腑、健脾和胃、化湿止泻的功效，能改善胃黏膜的微循环，增强肠道免疫力，还可治疗肠鸣、腹痛、腹泻、便秘、肠痈等肠胃疾病。

※ 天枢穴 通调肠腑

◎**取穴方法**：位于下腹部，脐旁开2寸处。

◎**按摩手法**：分别用双手拇指指腹压在两侧穴位上，力度由轻至重，缓缓下压，持续3~5分钟后重复一次。

◎**主要功效**：天枢穴有健脾和胃、通调肠腑的功效，按压天枢穴可缓解消化不良、恶心、胃胀、胃痛、腹泻、腹痛、便秘、恶心呕吐、月经不调等症状。



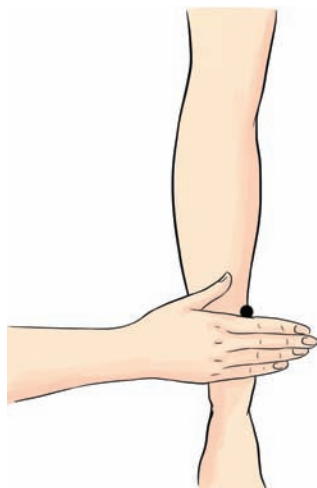
天枢穴

※ 三阴交 改善脾虚

◎**取穴方法**：位于小腿内侧，内踝上缘上3寸，踝尖正上方胫骨边缘的凹陷处。

◎**按摩手法**：用拇指和食指一起轻轻揉捏，直至感觉微微发热为止，一般以1~2分钟为宜，每天按摩2~3次。

◎**主要功效**：三阴交穴有健脾、和胃、化湿的功效，可改善脾胃虚弱，治疗消化不良、肠鸣、腹胀、泄泻、腹痛、便血、便秘等肠胃疾病，还可治疗妇科疾病。



神门穴

※ 神门穴 促进消化

◎**取穴方法**：位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

◎**按摩手法**：用拇指在该穴上轻轻揉按1~2分钟，直至有微微发热感，每天2~3次，尤其适合每晚睡前进行。

◎**主要功效**：神门穴是心经的原穴，心属火，脾胃属土，火生土，按压神门穴可增加心脏对脾胃的血液供给量，能促进消化、缓解便秘，改善食欲不振。

※ 气海穴 滋润五脏

◎**取穴方法**：位于下腹部前正中线上，当脐中下1.5寸处。

◎**按摩手法**：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩约3分钟。

◎**主要功效**：气海穴有温养腑脏、强壮全身的作用，尤其是先天不足、后天失养的体质虚弱的人，按摩气海穴能大补元气。经常按摩气海穴，能滋润五脏、气血通畅，促进肠胃蠕动，对消化不良、腹部胀满、大便不通也有良好疗效。



神门穴

中药泡脚益处多

干姜肉桂方

处方：干姜 30 克、肉桂 30 克、良姜 50 克、香附 50 克。

用法：将其用水浸泡 15 分钟，煮 20 分钟，将药液倒入脚盆中，待温度适宜后即可浴足。每日 3 次，每次 20 分钟。

功效：用于胃病发作，疼痛剧烈，畏寒喜暖，得热痛减，胃痛隐隐或绵绵不断者。

榛子山楂健胃水

处方：榛子仁 100 克，山楂、淮山药各 50 克，党参、莲子各 25 克，砂仁 4 克（后入），陈皮 10 克。

用法：将上述药材倒入砂锅中，加入适量清水，煎数沸，去渣取汁，倒入泡脚盆中，加入 1000 毫升开水进行熏蒸，待温度适宜时再浴足。每天 2 次，每次半小时，一周为一疗程。

功效：这个方子可补益脾肾，适用于消化不良、饮食减少等症状。

橘皮消食水

处方：橘皮、花椒、茅术、小茴香、砂仁各 15 克

用法：将以上药材倒入砂锅中，加入适量清水，煎半小时，去渣取汁，倒入泡脚盆中，加入 1000 毫升开水进行熏蒸，待温度适宜时再浴足。每天 1 次，每次 40 分钟，10 天为一疗程。

功效：这个方子有消食化水、健脾开胃的功效，适用于消化不良、不思饮食等症状。

白术茯苓水

处方：山药 200 克，木香、砂仁、草果各 40 克，甘草 30 克，白术、茯苓各 20 克，神曲、麦芽、山楂各 15 克。

用法：将以上药材倒入砂锅中，加入 3000 毫升清水，浸泡 10 分钟，煎数沸，待水煮至一半时，去渣取汁，倒入泡脚盆中进行熏蒸，待温度适宜时再浴足。每天一次，每次 40 分钟，10 天为一疗程。

功效：这个方子可调节肠胃功能，改善食欲不振、消化不良等症状。



芝麻梗通便方

处方：黑芝麻梗 100 克，火麻仁 30 克，郁李仁、肉苁蓉各 20 克，当归 60 克，白芍 9 克，大黄 6 克。

用法：将以上药材倒入砂锅中，加入 2000 毫升清水，煎至剩 1500 毫升水时，去渣取汁，倒入脚盆中，待水温适宜时再浴足。每天 2 次，每次 30 分钟，5 天为一疗程。

功效：这个方子有益气温阳、养血通便的功效，适用于老年性、习惯性便秘，或久病体虚便秘。

杏仁火麻仁汤

处方：桑叶 50 克，火麻仁 40 克，杏仁 30 克。

用法：将以上药材倒入砂锅中，加适量清水，煎煮半小时，将药液倒入脚盆中，再加入 3000 毫升开水进行熏蒸，待温度适宜后再浴足，同时还可配合足底按摩。每天 1 次，每次 30 分钟，15 天为一疗程。

功效：这个方子有清热、润肠、通便的功效，适用于各种原因引起的习惯性便秘。

黄芪桃仁水

处方：桃仁、火麻仁各 30 克，黄芪 20 克。

用法：将以上药材倒入砂锅中，加适量清水，煎煮半小时，去渣取汁，将药液倒入脚盆中，再加入适量开水进行熏蒸，待温度适宜后再浴足，同时还可配合足底按摩。每天 1 次，每次 30 分钟，15 天为一疗程。

功效：这个方子有益气补中、润肠通便的功效，适用于气虚型习惯性便秘。

葛根扁豆汤

处方：白扁豆、车前草各 150 克，葛根 50 克。

用法：将以上药材倒入砂锅中，加入适量清水，浸泡 5 ~ 10 分钟，煎煮 30 分钟，将药液倒入脚盆中，加适量开水，待温度适宜后即可泡脚。每天 2 次，每次 40 分钟。

功效：这个方子有清热利湿的功效，适用于湿热泻，可明显缓解发作急、次数多、大便泻下如水或脓血黏液、腹痛腹胀等症状。

功效：这个方子有温和健脾的功效，适用于反复发作、病程较长的腹泻，大便不成形并夹有不消化食物或者食积泄泻。

功效：这个方子有温中散寒、理气除湿的功效，适用于寒湿泻。

功效：这个方子有疏肝行气的功效，适用于肝郁气滞所致的胃脘疼痛。

[illegible]

功效：这个方子有驱寒暖胃的功效，适用于风寒外袭所致的有胃痛如绞、得温痛减、怕冷、发热等症状的胃痛。